به نام خدا

خود هیپنوتیزم فوری

چگونه با چشمان باز خود را هیپنوتیزم کنیم.

با خواندن این کتاب می‌توانید:

✓بدون ترس پرواز کنید.

✓به جویدن ناخن‌هایتان پایان دهید.

✓وزن کم کنید.

✓دارای روابط خوبی باشید.

✓پول بیشتری دربیاورید.

✓آلرژی‌ها را از زندگی خود حذف کنید.

✓سیگار کشیدن را کنار بگذارید.

فوربس رابینز بلر

آرام

تجسم خلاق

سرشناسه : بلر، فوربز رابینز
Robbins Blair, Forbes
عنوان و نام پدیدآور : خود هیپنوتیزم فوری چگونه با چشمان باز خود را هیپنوتیزم کنیم .../فوربس رابینز بلر ؛ ترجمه جمشید هاشمی.
مشخصات نشر : تهران: تجسم خلاق، ۱۳۸۹.
مشخصات ظاهری : ۲۷۲ ص.
شابک : ۹۷۸-۹۶۴-۸۵۶۱-۷۵-۳
وضعیت فهرست نویسی : فیپا
یادداشت : عنوان اصلی: Instant self-hypnosis : how to hypnotize yourself with your eyes open, c۲۰۰۴
موضوع : خواب مصنوعی -- آموختن به خود
شناسه افزوده : هاشمی، جمشید، ۱۳۴۹ - ، مترجم
رده بندی کنگره : RC۴۹۹/آ۸ب۸ ۱۳۸۹
رده بندی دیویی : ۶۱۵/۸۵۱۲۲
شماره کتابشناسی ملی : ۲۶۱۳۸۰۲

مرکز پخش و نشر تجسم خلاق
۸۸۳۰۲۵۲۳

مترجم:آرام (جمشید هاشمی)

قیمت: ۱۰۰۰۰ تومان

دیگر آثار مترجم

جهت دریافت محصولات فوق با مرکز تماس بگیرید

1. **انرژی درمانی مقدماتی**
2. **انرژی درمانی پیشرفته**
3. **روان درمانی پرانایی**
4. **کریستال درمانی**
5. **محصّل ممتاز**
6. **کندالینی و چاکراها**
7. **بدن جادویی**
8. **هیپنوتیزم کاربردی**
9. **پرانا**
10. **یادگیری خلاق**
11. **حرکات انرژی‌زا**
12. **مغناطیس درمانی**
13. **هنر شفای مغناطیسی**
14. **هیپنوتیزم پیشرفته**
15. **دستبندهای مغناطیسی**
16. **راز**
17. ۲۵ را طبیعی برای درمان سردرد
18. مراقبه درمانی
19. نسخه‌های شفابخش گیاهی
20. چه کسی پنیر مرا جابجا کرد
21. قانون جذب
22. قدرت اعجاز انگیز اهرام
23. غذای روح
24. دستبندهای مغناطیسی
25. رهایی از کمردرد
26. مهارت های کاربردی زندگی
27. قدرت
28. موسیقی درمانی
29. راهنمایی کامل درمانهای طبیعی
30. تاثیر مغناطیس بر درمان بیماریها
31. قانون طلایی جذب
32. نسخه های شفابخش گیاهی
33. قدرت

سایت های تجسم خلاق

Aramgroup.ir

Arambook.ir

فهرست مطالب

پیش‌گفتار

برگشت فهرست

همچون بسیاری از افراد حتماً شنیده‌اید که چگونه هیپنوتیزم به آن‌ها در رسیدن به اهدافشان کمک می‌کند یا حتماً درباره‌ی شیوه‌های گوناگونی که از هیپنوتیزم می‌توان برای تغییر زندگی خود به سمت بهتر شدن استفاده کرد فکر کرده‌اید.

شاید بخواهید برای لاغر شدن یا داشتن اندامی متناسب یا داشتن انگیزه برای ورزش کردن یا کنار گذاشتن سیگار یکبار و برای همیشه هیپنوتیزم شوید.

یا ممکن است احساس استرس در زندگی خود داشته باشید و دوست دارید برای رهایی از استرس و بدست آوردن احساس آرامش بیشتر تحت هیپنوتیزم قرار بگیرید؟ چه کسی این را نمی‌خواهد؟

شاید شما از طریق هیپنوتیزم می‌خواهید توانایی‌های ذهنی خود را بهبود ببخشید. آیا تصور کرده‌اید که اگر دارای تمرکز ذن[1] مانند باشید چگونه زندگی شما ممکن است تغییر کند؟ آیا آرزوی داشتن حافظه‌ای قوی‌تر را دارید؟ یا شاید فقط نام‌های افرادی را که ملاقات می‌کنید به یاد می‌آورید؟

---

dj۱- Zen

شاید نمی‌دانید که هیپنوتیزم می‌تواند به شما کمک کند تا عشق بیشتری نسبت به شریک خود داشته باشید یا زندگی خود را بهبود ببخشید؟

پس چرا به پیش یک هیپنوتیزم‌گر حرفه‌ای نمی‌روید؟

یکبار دیگر می‌گویم که اگر همچون بسیاری از افراد هستید، فکر کردن درباره‌ی شیوه‌هایی که هیپنوتیزم درمانی می‌تواند به شما کمک کند به گستردگی رفتن شما به پیش یک هیپنوتیزم‌گر است. ممکن است یک یا دو بار به پیش یک هیپنوتیزم‌گر بروید، اما بعداً آن را ادامه ندهید. دلایلی که افراد غالباً به پیش هیپنوتیزم‌گر نمی‌روند به شرح زیر است:

- زمان برای رفتن به مطب یک هیپنوتیزم‌گر را ندارند.
- دوست ندارند یا نمی‌خواهند که پول خود را برای انجام این کار هزینه کنند.
- خیلی محتاط هستند. آیا هیپنوتیزم کار امنی است؟ شاید مشکلات‌شان آنقدر شخصی است که نمی‌توانند آن را با یک هیپنوتیزم‌گر یا هر کس دیگری در میان بگذارند؟

حالا دیگر نیازی به رفتن به پیش یک متخصص ندارید

خبر خوب این است که این کتاب را در اختیار دارید و نیازی به مراجعه به پیش یک هیپنوتیزم‌گر حرفه‌ای ندارید. فقط بنشینید و این کتاب را بخوانید! کتاب خود هیپنوتیزم فوری شما را قادر می‌سازد تا برای رسیدن به اهداف خود حتی بدون کنار گذاشتن

این کتاب خود را هیپنوتیزم کنید. این کتاب این کار را برای شما انجام می‌دهد!

شگفت‌انگیزتر حتی این است که یاد خواهید گرفت تا خود را با چشمان باز هیپنوتیزم کنید! بر خلاف شکل‌های دیگر هیپنوتیزم، با استفاده از خود هیپنوتیزم فوری هیچ دلیلی وجود ندارد که در طول این نوع هیپنوتیزم چشمان خود را ببندید.

بهترین بخش این کتاب آنجاست که استفاده از شیوه‌های بدون شکست خود هیپنوتیزم فوری بسیار آسان است. در همان بار اولی که آن‌ها را امتحان می‌کنید در انجام آن‌ها موفق خواهید شد. شیوه‌هایی که در این کتاب شرح داده می‌شود بسیار کارا و موثر هستند و استفاده از آن‌ها برای یک هدف فقط به ۱۵ دقیقه زمان نیاز دارد.

لطفاً کتاب خود هیپنوتیزم فوری را با سایر کتاب‌ها یا برنامه‌های شنیداری درباره‌ی هیپنوتیزم یا خود هیپنوتیزم اشتباه نگیرید. این کتاب بر خلاف هر آنچیزی است که تا به الان خوانده‌اید یا درباره‌ی آن شنیده‌اید یا آن را به بوته‌ی آزمایش گذاشته‌اید. این کتاب انقلابی است که به شما تکنیک فوق‌العاده‌ای را با مزایای مشخصی نسبت به شیوه‌های سنتی خود هیپنوتیزم ارائه می‌دهد. این کتاب ساده می‌تواند به شیوه‌ای کاملاً مشخص زندگی‌تان را تغییر دهد و شما خواهید توانست در عرض فقط چند دقیقه از این کتاب بهره‌مند شوید ..... البته اگر دائماً آن را بخوانید.

خود را آماده کنید تا درباره‌ی یک کشف خلاقانه در فرایند بهبود خود یعنی – خود هیپنوتیزم فوری – نکات ارزشمندی یاد بگیرید.

مقدمه

برگشت فهرست

پیشرفت در فرایند کمک به خود

این کتاب درباره‌ی کشف موفقیت‌آمیز در هیپنوتیزم و فرایند بهبود خود است. در سال ۱۹۹۷، من شیوه‌ی غیرمعمولی را برای ایجاد هیپنوتیزم کشف کردم. به عنوان یک هیپنوتیزم درمانگر حرفه‌ای، آن شیوه را از آن زمان تدریس، آزمایش و اصلاح کرده‌ام. من این شیوه را خود هیپنوتیزم فوری[۱] می‌نامم. این شیوه شامل خواندن و نوشتن دست نوشته‌های[۲] هیپنوتیزم به عنوان وسیله‌ی وارد شدن به حالت هیپنوتیزم است. این شیوه‌ی هیپنوتیزم را می‌توان برای اهداف درمانی گسترده‌ای استفاده کرد: ترک عادت‌های بد، اعتمادسازی، رسیدن به موفقیت و بسیاری از اهداف دیگر. این شیوه‌ی بدون شکست به تجربه یا دانش هیپنوتیزم به هیچ عنوان نیازی ندارد. علاوه بر آن، این شیوه آنقدر ساده است که ممکن است تعجب کنید که چرا هیچ کس قبلاً به آن فکر نکرده است ..... یا اگر به آن فکر هم کرده است، چرا هرگز این کشف را منتشر نکرده است. یا اگر آن را منتشر کرده است، پس چگونه است که هیچ کس درباره‌ی آن چیزی نمی‌داند؟

۱- Instant Self-Hypnosis
۲- scripts

خود هیپنوتیزم فوری در کارایی و سادگی‌اش بدیع است. من خود هیپنوتیزم فوری را به جای آنکه یک اختراع بدانم یک کشف می‌نامم، زیرا این شیوه در زمان حیات هیپنوتیزم درمانی از نظرها مخفی بوده است. آنچه که انجام داده‌ام تشخیص ارزش بالقوه‌ی آن و بسط و گسترش آن به شیوه‌ای است که هر انسان آگاهی بتواند از آن استفاده‌ی بهینه کند.

چرا کتاب خود هیپنوتیزم فوری همچون سایر کتاب‌های بهبود خود نیست؟ این کتاب دارای ویژگی‌ای است که بیشتر کتاب‌های کمک به خود آن را ندارند. بیشتر نویسندگانی که کتاب‌های کمک به خود را می‌نویسند شیوه‌هایی را توصیه یا توضیح می‌دهند که فقط بعد از خواندن کتاب‌هایشان باید از آن‌ها پیروی کرد. یعنی فقط هنگامی که خواندن آن کتاب‌ها را تمام کردید می‌توانید آن توصیه‌ها را به مرحله‌ی عمل درآورید. اما با وجود کتاب خود هیپنوتیزم فوری هیچ تاخیری وجود ندارد.

شما حتی بدون کنار گذاشتن این کتاب نیز از آن بهره خواهید برد. این کتاب به گونه‌ای طراحی شده است تا زمانی که آن را می‌خوانید تغییر کنید! با این ابداع در بهبود خود هیچ کلمه یا جمله‌ی حکیمانه‌ای برای یادآوری در این کتاب وجود ندارد. هیچ مهارتی برای تمرین کردن وجود ندارد. هیچ ویژگی‌ای برای تقلید کردن از «افراد کاملاً حرفه‌ای» وجود ندارد. این کتاب و تکنیک‌های شرح داده شده در آن مستقل هستند. کمک این کتاب فوری است. نتایج این کمک به شکل خودکار خود را نشان می‌دهد.

این کتاب برای کسانی طراحی شده است که یک وسیله‌ی ارزشمند و قوی برای تغییرات شخصی مثبت می‌خواهند یا به آن نیاز دارند.

اگر هیپنوتیزم برای شما تازگی دارد، خود هیپنوتیزم فوری به شما وسایل سریع و ساده‌ای را برای بهبود کیفیت زندگی خود در بسیاری از بخش‌ها ارائه می‌دهد. اگر خواننده‌ی مشتاق کتاب‌های خودت انجام بده هستید، خود هیپنوتیزم فوری را جایگزین مناسبی برای برخی از شیوه‌های دیگری خواهید یافت که ممکن است آن‌ها را آزمایش کرده باشید. اگر یک هیپنوتیزم درمانگر حرفه‌ای یا یک روانپزشک هستید، از سادگی قدرتمند خود هیپنوتیزم فوری به هیجان خواهید آمد. قواعد عملی این شیوه دارای نشانه‌ها و کاربردهای بسیاری برای رشته‌های هیپنوتیزم درمانی، روانپزشکی و غیره است.

چیزهایی که یاد خواهید گرفت

موضوع اصلی این کتاب حول محور یادگیری خود هیپنوتیزم فوری است. این کتاب نه فقط به شما مفاهیم خود هیپنوتیزم فوری را معرفی می‌کند، بلکه در واقع شما را به هنگام انجام آن هیپنوتیزم می‌کند. این کتاب به عنوان یک گام موثر و مبتکر برای تضمین موفقیت در انجام خود هیپنوتیزم فوری عمل می‌کند. شما این شیوه را با استفاده از دست نوشته‌های مناسب برای رسیدن به اهدافتان به کار خواهید برد.

همانطور که ذکر شد، برای عملی کردن خود هیپنوتیزم فوری نیازی به دانستن هیپنوتیزم ندارید. اما داشتن دانش مقدماتی آن قطعاً مفید خواهد بود. بخش ۱ این کتاب به شما می‌گوید که به چه چیزهایی نیاز دارید تا از نیروی ذهن ناخودآگاه خود و چگونگی

ارتباط آن با هیپنوتیزم آگاه شوید. شما همچنین از این چیزها آگاه خواهید شد:

- هیپنوتیزم و خود هیپنوتیزم چه چیزهایی هستند و آیا شما هیپنوتیزم‌پذیر هستید یا نه.
- سوءتعبیرها و ترس‌های بی‌اساسی که برخی از افراد درباره‌ی هیپنوتیزم و میزان امن بودن آن دارند.
- هیپنوتیزم و خود هیپنوتیزم سنتی چگونه کار می‌کنند و مشکلات مرتبط با شیوه‌های سنتی چه چیزهایی هستند.
- کشف من: خود هیپنوتیزم فوری چیست، چگونه کار می‌کند و چگونه به شکل خودکار از نقص‌های مشکل‌ساز مرتبط با شیوه‌های سنتی اجتناب می‌کند و
- یک راهنمای قدرتمند هیپنوتیزم که به شما اجازه می‌دهد تا نیرو و سادگی آن را تجربه کنید!

در بخش دوم، به شما نشان داده خواهد شد که چگونه این شیوه را برای ۳۵ هدف رایج هیپنوتیزم با استفاده از دست نوشته‌های به شکل حرفه‌ای آماده شده‌ی هیپنوتیزم بکار ببرید. در بخش سوم، شما با جنبه‌ی دیگری از خود هیپنوتیزم فوری آشنا خواهید شد که به شما نشان می‌دهد چگونه از این شیوه به شکل واقعی برای هر هدف بهبود خود، صرف نظر از منحصر به فرد بودن آن استفاده کنید. من این فرایند را برای چندین سال در واحدی به نام «چگونه خود را با چشمان باز هیپنوتیزم کنیم» تدریس کرده‌ام و دانشجویانم به راحتی بر آن تسلط پیدا کرده‌اند.

این کتاب با ذکر چند نکته‌ی مهم در باب تضمین موفقیت خود هیپنوتیزم فوری به پایان می‌رسد. علاوه بر آن، این کتاب جواب‌هایی را به برخی از رایج‌ترین سوالات غالباً پرسیده شده در رابطه با این شیوه‌ها و استفاده‌ی صحیح از آن‌ها به شما ارائه می‌دهد. و فراموش نکنید که بخش ضمیمه‌ی پایان این کتاب را حتماً مطالعه کنید. برای مثال، ممکن است بخواهید از چالش استرس‌زدای خود هیپنوتیزم فوری[۱] استفاده کنید.

این کتاب به شیوه‌ی سنتی نوشته شده است. من تلاش نکرده‌ام که با نثر ادبی شما را به تحسین وادارم یا با زبان گاهی بیش از حد تخصصی مرتبط با حرفه‌ام شما را تحت تاثیر قرار دهم. من همچنین از هدر دادن زمان‌تان با گفتن جملاتی همچون «مورد مطالعاتی شماره‌ی ۷۳، چگونه اتل جونز از شیوه‌ی من سود می‌برد» خودداری کرده‌ام.

اگر در هر صورت شبیه من هستید، قطعاً می‌خواهید که به سرعت ممکن به کُنه مطلب دست پیدا کنید. بنابراین، من به شما فقط آن چیزهایی را خواهم گفت که حقیقتاً به دانستن آن‌ها نیاز دارید تا خود هیپنوتیزم فوری را مستقیماً و به سرعت ممکن در زندگی خود به کار ببرید.

هنگامی که تکنیک‌های خود هیپنوتیزم فوری را برای اهداف خود به کار بردید و مشاهده کردید که چگونه زندگی‌تان به سرعت و به راحتی بهبود بخشید، دیگر به داستان‌های هیجان‌آمیز نیازی ندارید تا شما را نسبت به نیروی این شیوه متقاعد کند. بدلیل

۱- the Instant Self-Hypnosis Stress-Buster Challenge

موفقیت در استفاده از این شیوه، با ابزار شگفت‌انگیزی آشنا خواهید شد که الان در دستان شماست.

۱

همه چیز در ذهن شماست

برگشت فهرست

این بخش عملکرد و رابطه‌ی بین جنبه‌های خودآگاه و ناخودآگاه ذهن را مورد بررسی قرار می‌دهد. در این بخش همچنین توضیح می‌دهیم که چرا تغییر افکار و رفتار خود حتی با یک برنامه‌ی خوب می‌تواند چالش‌برانگیز باشد و در عین حال خواهید فهمید که چرا هیپنوتیزم چنین وسیله‌ی موثری برای تغییر خود است.

دو ذهن در یک ذهن

آیا می‌دانید چرا تغییر رفتار یا عقاید ناخواسته‌ی خود این قدر سخت است؟ برای مثال، چرا نمی‌توانید با یک تصمیم قطعی و مشخص سیگار کشیدن یا خوردن دونات را کنار بگذارید یا از آرامش بیشتر و زندگی لذت‌بخش‌تری برخوردار باشید؟ در اینجا توضیح مختصری در این‌باره ارائه می‌دهم. بخشی از وجود شما می‌گوید: «بله، من تغییر خواهم کرد.» اما بخش دیگری از وجود

شما می‌گوید: «به هیچ وجه. من تغییر نخواهم کرد.» این تقریباً همچون این است که دو ذهن در درون هر یک از ما وجود دارد که بین آنچه که باید تغییر کند و آنچه که نباید تغییر کند اختلاف دارند.

ذهن شما بسیار پیچیده است. در حقیقت، هیچ کس نمی‌تواند ادعا کند که ذهن را کاملاً می‌شناسد. اما چیزهایی درباره‌ی ذهن وجود دارد که ظاهراً مشخص به نظر می‌رسند.

شما دارای یک ذهن با (حداقل) دو جنبه‌ی متفاوت هستید. ما این دو جنبه‌ی متفاوت ذهن را ذهن خودآگاه[۱] و ذهن ناخودآگاه[۲] شما می‌نامیم. ذهن خودآگاه که همچنین ذهن عینی[۳] نیز نامیده می‌شود شامل میدان جاری آگاهی شماست. ذهن خودآگاه بخشی از وجود شماست که تصمیم می‌گیرد که همین حالا این کتاب را بخوانید یا تصمیماتی همچون برای صبحانه چه چیزی بخورید، به چه کسی تلفن بزنید یا بعد از کار به کجا بروید را می‌گیرد. ناخودآگاه شما بخشی از ذهن شماست که پایین‌تر از سطح آگاهی شما عمل می‌کند. ذهن ناخودآگاه شما بخشی از وجود شماست که علائم موجود در این صفحه را همین الان رمزگشایی می‌کند- علائمی که با رنج فراوان زمانی که جوان‌تر بودید یاد گرفتید و الان به شکل خودکار آن‌ها را به عنوان کلمات تشخیص می‌دهید

ذهن ناخودآگاه شما همچنین عملکرد بدن شما را بر عهده دارد. ذهن ناخودآگاه شما دقیقاً می‌داند که ضربان قلب شما چقدر سریع می‌زند، صبحانه‌ای که می‌خورید چگونه هضم می‌شود و همچنین از

۱- conscious mind
۲- subconscious mind
۳- objective mind

بسیاری از وظایف دیگری آگاه است که درباره‌ی آن‌ها احتمالاً هیچگاه فکر مشخصی نداشته‌اید. برخی از وظایفی که ذهن ناخودآگاه شما چگونگی انجام آن را می‌داند همچون عملکردهای بدن از زمان تولد ایجاد شده است. وظایف دیگری همچون خواندن از طریق ذهن خودآگاه به آن منتقل می‌شود. ذهن ناخودآگاه به تمامی خاطرات شما دسترسی دارد و تمامی ارزش‌ها و باورهای شما را دست نخورده نگه داشته و به شکل موثری الگوهای رفتاری غالباً استفاده شده توسط شما را به یادتان می‌اندازد.

ذهن خودآگاه و ذهن ناخودآگاه چه بدانید و چه ندانید با همدیگر ارتباط برقرار می‌کنند. ذهن خودآگاه، برای مثال، پیام‌هایی را به ذهن ناخودآگاه شما بر این اساس می‌فرستد که می‌خواهید از ماهیچه‌های دست و آرنج خود برای ورق زدن یک صفحه از کتاب استفاده کنید. از آنجایی که این ذهن برای مدت‌های طولانی حرکات دقیق ماهیچه‌ای و همکاری مورد نیاز برای انجام این وظیفه را فراگرفته است به آسانی و به سرعت آن را انجام می‌دهد. ذهن ناخودآگاه بر ضد ذهن خودآگاه عمل نمی‌کند، اما بعضی‌وقت‌ها ممکن است این کار را انجام دهد، زیرا ذهن ناخودآگاه در برابر تغییر ناگهانی مقاومت می‌کند. این مسئله به ویژه هنگامی کاملاً درست است که تلاش می‌کنید رفتار، عقیده یا باور طولانی مدتی را غالباً بدلیل «برنامه‌ریزی» خود تغییر دهید.

برنامه‌های ذهن

یک گفته‌ی قدیمی در میان برنامه‌نویسان کامپیوتر وجود دارد که می‌گویند: «آشغال درون، آشغال بیرون[1].» این گفته بدان معنی است که اگر اطلاعات بدی وارد کامپیوتر کنید، می‌توانید خروجی‌ای را انتظار داشته باشید که کمتر از حد ایده‌آل است.

از برخی جهات، ذهن همچون یک کامپیوتر بسیار پیچیده است. الگوهای فکری و رفتاری همچون برنامه‌های نصب شده در کامپیوتر هستند. برخی از این برنامه‌ها توسط شما نصب شده‌اند. برای مثال، ممکن است نخستین باری که شکلات می‌خورید، از مزه‌ی آن لذت برده و بعد از آن شروع به خوردن آن کنید و تا به امروز شما الگوی خوردن شکلات را به شکل عادی در خود ایجاد کرده‌اید. برنامه‌های دیگر توسط اولیاء یا معلمان شما نصب شده‌اند. برای مثال، آن‌ها ممکن است شما را به سوی هنر کلاسیک یا نئوکلاسیک تشویق کنند و الان به عنوان یک انسان بزرگسال شما عمیقاً کارهای هنری کلاسیک را جمع‌آوری کرده و آن‌ها را تحسین می‌کنید.

به طرز مشابهی، همتایان شما (از دوران بچگی به بعد) می‌توانند به برنامه‌ریزی ذهنی شما کمک کنند. فرض کنید که دوستان‌تان شما را به کشیدن سیگار دعوت می‌کنند. در ابتدا، این کار برای شما ناراحت کننده و به سختی رضایت‌بخش است. سپس به تدریج حسی از آرامش و پذیرش را نسبت به سیگار کشیدن در خود ایجاد می‌کنید. برای سی سال بعد، شما همچنان سیگار می‌کشید و در ضمیر ناخودآگاه خود این کار را با حسی از آرامش مرتبط

۱- Garbage in, garbage out.

می‌کنید، زیرا این برنامه در ذهن شما تبدیل به کلیشه شده است و هر زمان که احساس استرس می‌کنید فعال می‌شود. درست همانطور که برنامه‌های یک کامپیوتر می‌توانند با دستورات صحیح فعال شوند، برنامه‌های ذهن شما نیز هر زمان که مجموعه‌ی مشخصی از افکار، کلمات یا حوادث رخ می‌دهند در ذهن ناخودآگاه‌تان منتظر فعال شدن هستند. این ذات یادگیری است و معمولاً به نفع شما کار می‌کند. با این حال، بعضی‌وقت‌ها شما به این حقیقت می‌رسید که دیگر به مجموعه‌ی مشخصی از افکار یا رفتارها نیازی ندارید. شاید می‌خواهید از داده‌ی ذهنی‌ای رها شوید که مدت‌ها پیش در ذهن خود قرار داده‌اید. شاید فقط می‌خواهید یک برنامه، یک باور یا رفتار جدیدی را به ذهن خود اضافه کنید. در واقع، می‌خواهید تا برنامه‌ریزی ذهن خود را تغییر دهد.

تغییر برنامه‌ریزی

تغییر، نصب یا حذف یک برنامه‌ی کامپیوتری کاری نسبتاً ساده است. اما تغییر برنامه‌های ذهنی خود خیلی ساده نیست. البته حقیقتاً کار خوبی است.

ذهن شما با یک فیلتر، محافظت‌کننده‌ای که همچون یک سیستم امنیتی درونی عمل می‌کند کامل می‌شود. این فیلتر افکار و رفتارهای جدید را بررسی کرده و مطمئن می‌شود که شما حقیقتاً در پی آنچیزی هستید که بر زبان جاری می‌سازید. این فیلتر ایده‌ها و اطلاعات جدید را در برابر دانش و عقاید جاری شما می‌سنجد. این فیلتر برای پذیرش تغییرات ناگهانی‌ای که با برنامه‌های قدیمی،

شیوه‌ی قدیمی فکر کردن و انجام کارها ناسازگار هستند بسیار آهسته عمل می‌کند.

این فیلتر به نفع شما کار می‌کند تا باورها، شخصیت و حس حقیقت شما را با یکدیگر سازگار کند، زیرا ذهن ناخودآگاه شما ذاتاً غیرتبعیض‌آمیز است. هر ایده یا پیشنهادی که اجازه‌ی عبور از فیلتر ذهنی شما را پیدا می‌کند به عنوان یک حقیقت پذیرفته می‌شود. بنابراین، سیستم امنیتی ذهن‌تان شما را از تغییر دائمی ذهن خود و پذیرش هر پیشنهادی که در مسیر شما قرار می‌گیرد منع می‌کند. اگر این سیستم این کار را انجام ندهد، شما در وضعیت گیجی و آشفتگی قرار خواهید گرفت. برای مثال، تصور کنید که اگر ذهن شما صدها تبلیغاتی که روزانه مشاهده می‌کنید را بررسی نکند چه هرج و مرجی به وجود خواهد آمد. اما این مسئله قطعاً هنگامی می‌تواند مشکل‌ساز شود که می‌خواهید چیزی را در زندگی خود تغییر دهید. در این هنگام، سیستم امنیتی ذهن شما غالباً ایده‌های تغییر برای دست یافتن به بهبودی و حتی پیشنهادهایی که از افکار خودآگاه شما ناشی می‌شود را رد می‌کند. این سیستم می‌تواند از تبدیل شدن این ایده‌های خوب به بخشی از برنامه‌ریزی درونی‌تان یا به بخشی از زندگی روزمره‌تان جلوگیری کند. این سیستم این کار را به این دلیل انجام می‌دهد چون ارزیابی آن از تمامی ایده‌های جدید، حتی ایده‌های خوب بر اساس عقاید و تعبیرهای سابقاً پذیرفته شده است. برای مثال، بسیاری از سیگاری‌ها به هنگام ترک سیگار مشکلات بسیاری دارند زیرا این عقیده را پذیرفته‌اند که ترک سیگار سخت است. این عقیده نیروی تلاش و اراده‌ی آن‌ها را از بین می‌برد.

برای غلبه بر سیستم امنیتی ذهن چندین شیوه وجود دارد، اما برخی از این شیوه‌ها عاقلانه‌تر از شیوه‌های دیگر هستند. برای مثال، برخی افراد از طریق نیروی محض اراده رفتار جدیدی را آنقدر تکرار می‌کنند تا آن رفتار برای آن‌ها خودکار و طبیعی شود. این شیوه غالباً با شکست و نااُمیدی همراه است. اما بعضی وقت‌ها با تلاش و کوشش این جان‌های آهنین اراده در تغییر خود موفق می‌شوند، زیرا انجام یک فعالیت برای بارها و بارها می‌تواند سیستم امنیتی ذهن را نادیده بگیرد. ذهن درونی در نهایت شیوه‌ی جدید انجام کارها را می‌پذیرد و این الگو عادتی جدیدی را شکل می‌دهد.

شیوه‌ی دیگر غلبه بر سیستم امنیتی ذهن از طریق استفاده از عبارت‌های مثبت است. از طریق تکرار عبارت‌های مثبت، می‌توان تغییرات دلخواه خود را انجام داد. در یک دوره‌ی چند روزه یا چند هفته یا چند ماهه، ذهن به مرحله‌ی اغناء می‌رسد. در این مرحله، ذهن به تدریج این عبارت‌های مثبت را به عنوان حقیقت می‌پذیرد و نتایج مورد نظر را به بار می‌آورد. با این حال، نتایج غالباً آهسته بدست می‌آیند و منجر به شک و نااُمیدی می‌شوند.

بسیاری از افراد نه دارای اراده‌ی آهنین هستند تا اذهان خود را برای پذیرش مجموعه‌ی جدیدی از باورها و رفتارها مجهز کنند و نه دارای صبر و وفاداری مورد نیاز برای استفاده‌ی موثر از عبارت‌های مثبت روزانه. خوشبختانه، شیوه‌ی ساده‌تری برای غلبه بر سیستم امنیتی ذهن برای این افراد وجود دارد.

خلع سلاح کردن سیستم امنیتی ذهن با هیپنوتیزم

هیپنوتیزم شیوه‌ی عاقلانه و مناسبی را برای این تغییر ارائه می‌دهد. هیپنوتیزم سیستم امنیتی ذهن را به گونه‌ای خلع سلاح کرده و آن را دور می‌زند که مستقیماً با ذهن درونی ارتباط برقرار کند. و وقتی سیستم امنیتی در وضعیت اضطرار قرار می‌گیرد، ذهن دائماً شروع به پذیرش پیشنهادهایی با ارزش ظاهری می‌کند و فرقی نمی‌کند که این پیشنهاد کنار گذاشتن سیگار، وفادار ماندن به رژیم غذایی جدید خود یا هر مفهوم دیگری باشد که می‌خواهید ذهن درونی‌تان آن را جذب کند. پیشنهادات شما همچون یک برنامه‌ی جدید است و هیپنوتیزم به شما اجازه می‌دهد تا آن برنامه را بدون دخالت معمول شک‌ها و سوالاتی که ذهن را بمباران می‌کند نصب کنید. هیپنوتیزم تغییر را سریع‌تر و آسان‌تر از شیوه‌های پیش از این گفته شده ایجاد می‌کند. این آنچیزی است که هیپنوتیزم را به وسیله‌ی قدرتمند و قابل ترجیحی برای تغییر تبدیل می‌کند.

گذشتن از دربان

برای افرادی که نمی‌توانند حرف‌های پیش از این گفته شده را با کامپیوتر به درستی مقایسه کنند، ارائه‌ی مثال از یک باشگاه شبانه‌ی اختصاصی شیوه‌ی دیگری برای فهمیدن هیپنوتیزم و سیستم امنیتی ذهن است. اگر تلاش کنید تا وارد یک باشگاه شبانه‌ی معروف شوید، باشگاهی که فقط گروه مشخصی از افراد اجازه‌ی وارد شدن به آن را دارند و بقیه در بیرون می‌مانند، ممکن است مجبور شوید تا با دربان آن باشگاه سر و کله بزنید که این مشخصات را دارد. دربان معمولاً قوی‌هیکل، ماهیچه‌ای و دارای ظاهری رعب‌آور است. ممکن است بگویید که ذهن شما دارای

دربان مخصوص خود است. باشگاه شبانه همچون ذهن ناخودآگاه شماست- مکانی که همه چیز در آن رخ می‌دهد، مکانی که می‌خواهید وارد آن شوید و هنگامی که در برابر دربان قوی‌هیکل ظاهر می‌شوید تا وارد باشگاه شوید، آنچه رخ می‌دهد بسیار شبیه به زمانی است که تلاش می‌کنید یک رفتار یا باور قدیمی را در خود تغییر دهید. دربان شما را بررسی می‌کند تا مشخص شود آیا شما همان کسی هستید که متعلق به این باشگاه می‌باشید و اجازه‌ی ورود به آن را دارید. او تصمیم خود را بر اساس افرادی که قبلاً در داخل آن باشگاه بوده‌اند، نوع باشگاه و آنچه که به او گفته شده است می‌گیرد. به شیوه‌ای مشابه، هنگامی که ایده‌ی جدیدی برای تغییر یا بهبودی در برابر دربان ذهن درونی شما ظاهر می‌شود، این ایده به گونه‌ای سنجیده می‌شود که مناسب ایده‌ها و رفتارهای قبلی شما باشد. اگر این معیار برآورده نشود، آن ایده رد می‌شود، یعنی دربان شما را از وارد شدن به باشگاه بازمی‌دارد.

چندین شیوه برای غلبه بر دربان وجود دارد. شما می‌توانید برای وارد شدن به باشگاه سعی کنید تا با او بجنگید. اما اگر شما بزرگتر و قوی‌تر از دربان نیستید، احتمالاً شما را به اتاق اضطرار می‌برند. این شیوه توسط افرادی استفاده می‌شود که اذهان خود را به پذیرش یک رفتار جدید مجهز می‌کنند. شیوه‌ی دیگر غلبه بر دربان باقی ماندن در کنار در برای چند ساعت و نق زدن به اوست تا به شما اجازه دهد وارد باشگاه شوید. این کار شبیه استفاده از عبارات مثبتی است که برای تغییر وارد ذهن درونی خود می‌کنید. اگر به اندازه‌ی کافی این کار را انجام دهید، در نهایت ممکن است موفق شوید، اما هیچ تضمینی نسبت به آن وجود ندارد. شیوه‌ی

دیگری برای غلبه بر دربان وجود دارد. چه چیزی اتفاق می‌افتد اگر بتوانید با یک زن زیبا با صدایی کوتاه و فریبنده صحبت کنید و بدینوسیله توجه دربان را از در به سوی آن زن منحرف کنید تا بتوانید وارد باشگاه شوید؟ بله، این کار موثر و خیلی شبیه به هیپنوتیزم است. این کار دربان ذهن شما را آرام می‌کند و حواس او را متوجه چیز دیگری می‌کند تا بتوانید داخل آن شوید، تغییرات مورد نظرتان را انجام دهید، سپس آن را ترک کنید. با استفاده از هیپنوتیزم، هیچ نیازی به اعمال خشونت یا اذیت کردن دربان وجود ندارد. به جای آن، این فرایند آرام و آهسته است. نکته‌ی مهم در اینجا این است که این حقه هر بار موثر می‌افتد. حواس دربان را می‌توان همیشه با چرب زبانی منحرف کرد. در حقیقت، دربان ممکن است از این تجربه آنقدر لذت ببرد که در آینده نیز چشم به راه آن باشد. به طرز مشابهی، هیپنوتیزم آنقدر خوشایند است که هر بار آسان‌تر و آسان‌تر می‌شود. هیپنوتیزم همان چیزی است که ذهن شما از آن لذت می‌برد و در آینده نیز چشم به آن دارد.

همه چیز در ذهن شماست- خلاصه

- جنبه‌ی ناخودآگاه ذهن شما برای زندگی‌تان، خاطره‌هایتان و رفتارهایتان بسیار مهم است.
- دسترسی به ذهن ناخودآگاه برای انجام تغییرات مورد نظر به واسطه‌ی وجود سیستم امنیتی ذهن شما می‌تواند سخت باشد.

- هیپنوتیزم به شما اجازه می‌دهد تا این سیستم امنیتی را دور زده و ذهن ناخودآگاه‌تان را از تغییراتی که دوست دارید در بدن، ذهن و رفتار خود ایجاد کنید آگاه کند.

۲

درباره‌ی هیپنوتیزم چه چیزی می‌دانید؟

برگشت فهرست

در این بخش، خواهیم فهمید که کلمه‌ی هیپنوتیزم از کجا آمده و چرا صرف نظر از هر عنوانی که به آن داده می‌شود از هیپنوتیزم برای مدت زمان طولانی برای بهبود مسائل شخصی خود استفاده می‌کنیم. ما همچنین خواهیم فهمید که هیپنوتیزم چه چیزی هست و چه چیزی نیست. علاوه بر آن، شما خواهید فهمید که آیا می‌توانید هیپنوتیزم شوید یا نه. در این بخش، آگاه خواهید شد که هیپنوتیزم سنتی و خود هیپنوتیزم چگونه به وجود می‌آیند و مشکلات مرتبط با شیوه‌های سنتی چیست.

هیپنوتیزم اسکوبی – دو[۱]

تصورات عجیب و اغراق شده‌ای درباره‌ی تعریف هیپنوتیزم، چگونگی استفاده از آن و نوع اتفاقی که بعد از هیپنوتیزم شدن می‌افتد در میان افراد وجود دارد. نخستین باری که در معرض

۱- “Scooby-Doo” Hypnosis

هیپنوتیزم قرار گرفتم زمانی بود که بچه بودم و داشتم فصل اول کارتون اسکوبی – دو، کجا هستی؟ را تماشا می‌کردم. در یکی از اپیزودهای این مجموعه، یکی از شخصیت‌های شیطانی که دارای یک ساعت جیبی طلایی رنگ و درخشان بود دار و دسته‌ی اسکوبی را بدون تمایلشان به انجام تمامی کارهای عجیب و خطرناک وامی‌داشت و بدین وسیله آن‌ها را هیپنوتیزم می‌کرد. آن شخصیت شیطانی ساعت را در مقابل اسکوبی به این طرف و آن طرف حرکت می‌داد و چشمان اسکوبی با هر بار حرکت ساعت درشت‌تر و درشت‌تر می‌شد. اسکوبی توسط نیروی ناشناخته‌ای طلسم شد. زمانی که دن بزرگ هیپنوتیزم شد، آن شخصیت شیطانی اسکوبی را مجبور کرد تا در خلسه‌ی عمیقی بر روی طناب راه برود و تا زمانی که اسکوبی در آن خلسه‌ی جادویی قرار داشت، توانست این کار را با راحتی کامل انجام دهد. این بخش کاملاً مرا مسحور خود کرد. بلافاصله بعد از دیدن کارتون، من از مادرم خواستم تا مرا درباره‌ی هیپنوتیزم آگاه کند. او با کتابخانه‌های سراسر شهر تماس گرفت. کتابخانه‌ی کوچکی در نزدیکی خانه‌ی ما وجود داشت که دارای کتابی درباره‌ی این موضوع بود. ما سوار ماشین شدیم و به سمت آن کتابخانه حرکت کردیم. در آنجا کتابخانه‌چی که سرش خیلی شلوغ بود یک کتاب با جلد آبی را درباره‌ی هیپنوتیزم به من داد.

من کتاب را به خانه برده و بلافاصله شروع به خواندن آن کردم. به سرعت از بخش‌هایی که می‌گفت از کجا و چرا هیپنوتیزم به وجود آمده است گذشتم و مستقیم رفتم سر بخش «چگونه هیپنوتیزم کنیم.» هنگامی که آن بخش را خواندم، هیپنوتیزم کردن به نظرم

آسان رسید، بنابراین، با یکی از نزدیکترین دوستانم صحبت کردم و از او خواستم تا اجازه دهد که هیپنوتیزم را بر روی او انجام دهم. ما به زیر زمین خانه‌مان رفتیم و من مطابق با دستورات کتاب او را بر روی یک صندلی راحتی نشاندم. کتاب همچنین گفته بود که لامپ روشنی را بر روی او درست بالای سطح چشمانش قرار دهم و او را مجبور کنم که به آن لامپ زل بزند و من هم همین کار را انجام دادم. این یک شگفتی بود که او کور نشد. در هر صورتَ، من درست پشت و در سمت راست او نشستم و از دستورالعمل‌های کتاب برای وارد کردن او به خلسه‌ی هیپنوتیزم پیروی کردم. من با اشتیاق منتظر ماندم تا نگاهی همچون زامبی را در چشمان دوستم درست همانند آنچه که در کارتون دیده بودم ببینم. دقایق پشت سر هم سپری می‌شد. تنها چیزی که اتفاق افتاد این بود که چشمان دوستم شروع به اشک ریختن کرد، زیرا به او گفته بودم که به هنگام خیره شدن به آن لامپ روشت پلک نزند. اما آیا نشانه‌های خلسه رخ داد؟ هیچ چیزی رخ نداد. چقدر ناامید کننده بود! یکبار دیگر کتاب را باز کردم و چندین بار آن را خواندم و در روزهای بعد چند بار دیگر نیز تلاش کردم تا دوستم را هیپنوتیزم کنم. اما هیچ چیز شبیه به آنچه که در کارتون اسکوبی – دو دیده بودم رخ نداد. بنابراین، سرانجام هیپنوتیزم را کنار گذاشتم و برای مدت ۱۴ سال اصلاً به آن رجوع نکردم.

من این داستان را از آن جهت برای شما بازگو کردم چون سوءتعبیر احمقانه‌ای که خیلی‌ها نسبت به هیپنوتیزم دارند و غالباً بر اساس داستان‌های افسانه‌ای است را نشان می‌دهد. این مفاهیم می‌تواند انتظارات غیرواقع‌بینانه و حتی غیرمعقولی را ایجاد کند که

به این منجر می‌شود که شما از یک شیوه‌ی معقول و منطقی در برخورد با این موضوع دور شوید. این وظیفه‌ی هیپنوتیزم درمانگر آموزش دیده‌ای است که به مشتریان خود و به عموم مردم درباره‌ی هیپنوتیزم و به خصوص آن نوعی که برای اهداف درمانی استفاده می‌شود آگاهی‌های لازم را بدهد.

حقایقی درباره‌ی هیپنوتیزم صحنه‌ای

هیپنوتیزم‌گران صحنه‌ای[1] غالباً منبع سوءتعبیرهای گسترده‌ای درباره‌ی هیپنوتیزم هستند. من به یاد می‌آورم که هنگامی که دانشجو بودم به دیدن یک نمایش هیپنوتیزم صحنه‌ای رفتم. از دیدگاه مخاطب این نمایش، این گونه به نظر می‌رسید که او ده‌ها نفر را بر روی صحنه مسحور می‌کرد، یعنی می‌توانست آن‌ها را وادار کند تا هر آنچه را که او دستور می‌دهد انجام داده یا بنویسند. به یک زن گفته شد که او خارجی است و نمی‌تواند انگلیسی صحبت کند. مسلماً، او تلاش می‌کرد تا با مخاطب با زبانی صحبت کند که هیچ کس قبلاً آن را نشنیده بود. او کل آن گروه را مجبور کرد تا فکر کنند که پنج ساله هستند و از آن‌ها پرسید شوهای تلویزیونی دلخواهشان چیست. هنگامی که یکی از آن‌ها گفت اسکوبی – دو، خنده‌ام گرفت. این گفته‌ی او مرا به یاد آزمایش‌های هیپنوتیزمی که ده سال گذشته بر روی دوستم انجام داده بودم انداخت. آن شومفرح بود و من فکر نمی‌کنم که در زندگی‌ام مثل آن شب این قدر خندیده باشم. پسر، بخش خنده‌دار ماجرا قطعاً افراد هیپنوتیزم

۱- Stage hypnotists

شده بودند، مگه نه؟ یا که نه، مخاطبی بود که آن نمایش را تماشا می‌کرد و باور کرده بود که افراد حاضر در صحنه عمیقاً وارد خلسه شده و نسبت به مسخره بازی‌هایی که آن‌ها اجرا می‌کردند بی‌توجه بود؟

سال‌ها بعد بود که من در کلاس‌های هیپنوتیزم درمانی کلینیکی شرکت کردم و به تدریج فهمیدم که در طول هیپنوتیزم صحنه‌ای چه چیزی اتفاق می‌افتد. به عنوان بخشی از آموزش ما با موسسه‌ی هیپنوتیزم درمانی آمریکا، دکتر کریستوفر وین موریسون از ما پرسید که چه کسی دوست دارد در تجربه‌ی هیپنوتیزم صحنه‌ای شرکت کند. من دستم را بلند کردم و به همراه پنج نفر دیگر از افراد حاضر در آن کلاس به جلوی کلاس رفتیم. برای هیپنوتیزم کردن، او ما را مجبور کرد تا چشمان خود را ببندیم. آنچه که انتظار داشتم چیزی بود که در دوران دانشجویی بر روی صحنه دیده بودم: وارد خلسه‌ی عمیقی می‌شوم که در آن نمی‌توانم به خود فکر کنم و این امر باعث می‌شود که من وارد ضمیر ناخودآگاه شوم به طوری که هیپنوتیزم‌گر بر روی ذهن و اعمال من کنترل داشته باشد. اما این امر اتفاق نیفتاد. آنچه که اتفاق افتاد این بود که احساس آرامش زیادی داشتم. من احساس آمادگی برای انجام کاری که انتظارش را می‌کشیدم یا دوست داشتم انجام دهم می‌کردم. بنابراین، هنگامی که دکتر موریسون به من گفت که مرا در یک لحظه بیدار خواهد کرد و من شماره‌ی شش را به یاد نخواهم آورد، من از اطاعت کردن از او و اینکه به مخاطبان اجازه می‌دهم که به بهای من هم که شده لبخند بزنند خوشحال بودم. مسلماً، هنگامی که او مرا بیدار کرد و از من خواست تا عدد ده را

بشمارم، من با صدای بلند گفتم: «یک، دو، سه، چهار، پنج، هفت، هشت، نه، ده.» قطعاً، من شماره‌ی شش را حذف کردم. همه به جز من خندیدند. احساس کردم که هنرپیشه‌ی خوبی هستم که در میان واکنش‌های حضار به یک نمایشنامه‌ی کمدی قرار گرفته بودم. کارهای مضحک دیگری نیز از ما خواسته شد تا در مقابل جمع انجام دهیم. هیچکدام از آن‌ها نه مضر بودند و نه کاملاً شرم‌آور، بلکه احمقانه بودند.

بعد از این تجربه، دکتر موریسون از شرکت کنندگان در کلاس پرسید که آیا این همان چیزی بود که انتظار داشتیم. جواب هر کدام از ما نه بود. او در ادامه توضیح داد که چگونه هیپنوتیزم‌گرهای صحنه‌ای به گونه‌ای وانمود می‌کنند گویی اذهان سوژه‌هایشان را کنترل می‌کنند، اما این فقط یک نمایش است – یک توهم. حقیقت این است که افراد داوطلبی که در هیپنوتیزم شرکت می‌کنند در تمامی زمان‌ها در کنترل کامل قرار دارند. آن‌ها همان کاری را که هیپنوتیزم‌گر به آن‌ها پیشنهاد می‌دهد انجام می‌دهند، زیرا خواهان همکاری هستند چون بخشی از وجود آن‌ها برون‌گراست. (راستی، این حقیقت مرا شگفت زده کرد زیرا من همیشه خود را انسانی درون‌گرا به حساب می‌آوردم.) و این ایده که شما همچون یک زامبی در خلسه وارد می‌شوید حقیقتاً فقط یک افسانه است. در عین حال، آن‌هایی که به روی صحنه می‌روند تا هیپنوتیزم شوند حقیقتاً وارد هیپنوتیزم می‌شوند! آن‌ها وارد وضعیتی می‌شوند که در آن همکاری کردن، ایجاد مهارت‌های خلاقانه و بیان آن‌ها در صورت درخواست برای انجام این کارها آسان است.

تجربه‌ی من این حقیقت را تائید می‌کرد. هنگامی که در مقابل مخاطب ایستاده بودم، قرار دادن احساسات کاملم بر روی کاری که هیپنوتیزم‌گر به من پیشنهاد می‌داد بسیار ساده بود. من به هیچ عنوان احساس ناراحتی یا خودآگاهی نمی‌کردم- و این برای بیشتر افرادی که در مقابل گروه بزرگی قرار گرفته‌اند غیرمعمول است. بنابراین، من می‌توانستم ببینم که چیزی – اگرچه که همچنان نمی‌توانستم آن را توصیف کنم- برای من به هنگام هیپنوتیزم شدن در مقابل یک گروه رخ داده بود. آن چیزی نبود که من انتظار داشتم، زیرا هیپنوتیزم‌گر صحنه‌ای از روزهای دانشجویی‌ام به خوبی مرا با این باور که او اذهان و اعمال سوژه‌هایش را کنترل می‌کند سرگرم کرد. و بالاتر از همه، در وهله‌ی اول دلیلی که من به آن نمایش رفتم فقط این بود که سرگرم شوم. او قطعاً مرا سرگرم کرد اگرچه کاری کرد که مفاهیم کاملاً مسخره‌ای درباره‌ی هیپنوتیزم در من شکل بگیرد که بخشی از آن را ذکر کردم.

من فکر می‌کنم که این اعتراض اصلی من به هیپنوتیزم صحنه‌ای است زیرا این هیپنوتیزم شکل مشروعی از درمان را به خود می‌گیرد و آن را به یک عمل کارناوال گونه تبدیل می‌کند. و به همین دلیل بسیاری از افراد به سختی هیپنوتیزم را جدی می‌گیرند. این همان مشکلی است که افرادی که تلاش می‌کنند ماری‌جوانا را مشروع کنند به آن گرفتار می‌شوند. از آن جایی که این ماده برای مدت‌های طولانی به عنوان مواد مخدر در مهمانی‌ها استفاده می‌شده است، بیشتر افراد در شناسایی مزایای درمانی آن با وجود این شواهد دچار مشکل هستند. به همین دلیل است که من هر زمان که برای انجام خدمات هیپنوتیزم برای اهداف سرگرم کننده به جایی

دعوت می‌شوم آن دعوت را رد می‌کنم. آیا این کار مرا به فردی که از مهمانی‌ها فرار می‌کند تبدیل می‌کند؟ شاید. اما ماموریت من این است که افرادی همچون شما را از هیپنوتیزم آگاه کنم تا از آن به عنوان وسیله‌ای ارزشمند استفاده کنید و من نمی‌توانم از طریق هیپنوتیزم کردن افراد برای سرگرم کردنشان این کار را انجام دهم.

مسمریزم و هیپنوتیزم: دو پدیده‌ی متفاوت

شما ممکن است به خوبی من ندانید که ایده‌ی هیپنوتیزم خلسه از کجا آمده است. یعنی، ممکن است ندانید که آیا اسکوبی – دو و اغراق‌های شوهای هیپنوتیزم صحنه‌ای ریشه در واقعیت دارند یا نه. بعد از انجام کمی تحقیق و آزمایش، فکر کنم جواب این است که بله، ریشه در واقعیت دارند! یعنی معتقدم که ریشه‌ی واقعی برای مفهوم هیپنوتیزم وجود دارد که در وضعیت خلسه پدیده‌های عجیب و غریب محتمل می‌شود. و اساساً مشکل، مشکل معنایی است زیرا به نظر می‌رسد که افراد هیپنوتیزم را با پدیده‌ای به نام مسمریزم اشتباه گرفته‌اند. این دو پدیده را می‌توان به همدیگر مرتبط کرد و از همین جاست که اشتباه نشات می‌گیرد.

مسمریزم واژه‌ای است که از نظریه‌ها و اعمال مردی به نام آنتوان مسمر می‌آید که عقیده داشت نیروی مغناطیسی از چشم‌های تمامی انسان‌ها بیرون می‌آید و از این نیرو، اگر به شیوه‌ای مشخص هدایت شود، می‌توان برای درمان یا کنترل اذهان و جسم دیگران استفاده کرد. او تمامی انواع آزمایش‌های طراحی شده برای اثبات این فرضیه را انجام داد. بسیاری از آزمایش‌ها، در واقع، کاملاً

عجیب بودند و خواندن آن‌ها کاملاً سرگرم کننده است. حتی امروزه نیز برخی هیپنوتیزم‌گرهایی وجود دارند که به فرضیه و عمل هیپنوتیزم توسط مسمریزم رجوع می‌کنند. برای یادگیری چگونگی هیپنوتیزم کردن دیگران، آن‌ها به شما خواهند گفت تا قدرت نگاه خود را ایجاد کرده و سپس بر روی نقطه‌ای بین ابروها (برای مثال، چشم سوم) سوژه‌ی خود خیره شوید و ایده‌ها و نیروی اراده‌ی خود را برای انتقال پیشنهادات منعکس کنید. آیا مفهوم نیروی مغناطیسی‌ای که از چشم‌ها می‌آید حقیقت دارد؟

به عنوان یک دانشجوی عرفان و متافیزیک، باید اعتراف کنم که معتقدم چنین چیزی وجود دارد. با کمی دانش و آزمایش، به خود ثابت کردم که نیروهایی که هنوز توسط شیوه‌های علمی قابل شناسایی نیستند توسط بدن تولید شده و می‌توانند توسط ذهن کنترل شوند. بنابراین، فکر نمی‌کنم که فرضیه‌ی مسمر بر خلاف تصور بسیاری خیلی هم عجیب و غریب باشد. و از آنجایی که هدف مسمریزم القای خلسه‌ای است که در آن سوژه بسیار نفوذپذیر می‌شود، مسمریزم را باید همچنین بنا به تعریف حالت هیپنوتیزم به حساب آورد. بنابراین، با موفقیت می‌توان بحث کرد که مسمریزم حالت هیپنوتیزم را ایجاد می‌کند.

اشتباه زمانی به وجود می‌آید که شما به این سمت هدایت می‌شوید تا باور کنید که تنها مسمریزم می‌تواند هیپنوتیزم تولید کند که این به هیچ وجه کل ماجرا نیست. حقیقت این است که انسان می‌تواند از طریق شیوه‌های دیگری که هیچ ارتباطی با نیرویی که از چشم‌ها یا دستان هیپنوتیزم‌گر می‌آید ندارد وارد حالت هیپنوتیزم شود. من فکر می‌کنم که گفتن این حقیقت که بیشتر هیپنوتیزم‌گرهای مدرن

با مسمریزم به عنوان یک شیوه‌ی هیپنوتیزمی آشنا نیستند درست باشد. در حقیقت، بیشتر آن‌ها این مفهوم را مسخره می‌کنند. بیشتر هیپنوتیزم‌گرها فقط از همکاری سوژه‌ی خود، آرامش و پیشنهاد برای رسیدن به برنامه‌ی ایجاد هیپنوتیزم استفاده می‌کنند. و این کاملاً موثر است. در حقیقت، فرضیه‌ی این کتاب این است که شما به هیچ عنوان به شخص دیگری برای وارد شدن به هیپنوتیزم نیازی ندارید. شما می‌توانید آن را به تنهایی برای خود انجام دهید.

هیپنوتیزم: یک شکل درمانی شناخته شده

هیپنوتیزم برای مدت‌های طولانی استفاده می‌شده است. هیپنوتیزم پدیده‌ای است که به عنوان یک شکل درمانی استفاده شده است. واژه‌ی هیپنوتیزم توسط مردی به نام دکتر جیمز برید در قرن نوزدهم اختراع شد. رشته‌ی هیپنوتیزم درمانی کلینیکی از آن زمان تا به امروز ایجاد شده است. در اواخر دهه‌ی ۵۰ میلادی، انجمن پزشکی آمریکا آموزش هیپنوتیزم را برای تدریس در مدارس پزشکی تائید کرد. پزشکان هیپنوتیزم را موضوع مهمی در هنرهای درمانی به حساب می‌آورند.

هیپنوتیزم و خود هیپنوتیزم وسایل امن و موثری برای رشد و تغییر خود هستند که برای تمامی بخش‌های زندگی قابل اجرا می‌باشد. در فصل‌های بعد به دقت شرح خواهم داد که تقریباً همه را می‌توان هیپنوتیزم کرد. هیپنوتیزم می‌تواند به افراد از نظر جسمی، ذهنی، روحی و روانی و معنوی کمک کند و یادگیری و استفاده از آن آسان است. به هیچ وسیله‌ای برای استفاده از آن نیاز نیست. بنابراین، زمانی که اصول و شیوه‌های اولیه‌ی آن فهمیده شد، خود

هیپنوتیزم می‌تواند به آسانی به کار رود. خود هیپنوتیزم را همچنین می‌توان تقریباً برای هر هدف درمانی استفاده کرد. این نوع هیپنوتیزم شکلی از خود درمانی است که هیچ هزینه‌ای هم در برندارد و این مسئله به ویژه در مورد افزایش هزینه‌های مراقبت‌های درمانی بسیار خوشایند است. و بر خلاف درمان‌های دارویی، هیچ اثرات جانبی منفی‌ای برای این نوع از هیپنوتیزم وجود ندارد که این موضوع این شیوه‌ی درمانی را امن و راحت می‌کند. این ویژگی‌ها قطعاً استفاده از هیپنوتیزم را برای مدت‌های طولانی محبوب عامه‌ی مردم خواهد کرد.

سوءتعبیرهایی درباره‌ی هیپنوتیزم

این حوزه از دانش نیز همچون حوزه‌های دیگر بدلیل اطلاعات گمراه کننده‌ای که از سوی رسانه‌ها منتشر می‌شود دارای مواردی از بدبینی و شک است. چه کسی می‌تواند برخی از نسخه‌های هیپنوتیزم که توسط هنرمندان روی صحنه، در تلویزیون و فیلم‌ها معروف شده است را فراموش کند؟ برای برخی، واژه‌ی هیپنوتیزم دارای معانی منفی است. بنابراین، حُسن تعبیرهایی همچون مدی‌تیشن فعال[۱] و تجسم خلاق[۲] به جای خود رشد کرده‌اند. بنابراین، فهمیدن آنچه که هیپنوتیزم نیست مهم است. ایده‌های غلط بسیاری درباره‌ی آنچه که هیپنوتیزم است – معادل‌ها و اهداف آن وجود دارد. این مفاهیم اگر تصحیح نشوند می‌توانند ترس یا انتظارات غلطی را ایجاد کنند.

---

۱ - active meditation
۲- creative visualization

برای اثبات این مسئله، یک روز بعد از مصاحبه‌ی تلویزیونی که انجام دادم، تهیه‌کننده‌ی شو و من درباره‌ی هیپنوتیزم صحبت می‌کردیم. او با یک لبخند پرسید: «اگر هیپنوتیزم می‌تواند حقیقتاً کاری کند تا مردم کشیدن سیگار را کنار بگذارند یا وزن از دست بدهند، چرا همه‌ی شما میلیونرهای هیپنوتیزم‌گر نیستید؟»

واکنش اول من به این سوال نوعی واکنش حمله‌ای بود. بالاتر از همه، او ذاتاً اعتبار انتخاب حرفه‌ام را زیر سوال برد. این یک سوال ناعادلانه بود. همچنین این سوال ممکن است پیش بیاید که چرا تمامی پزشکان در خانه‌های اعیانی زندگی نمی‌کنند یا چرا تمامی دوندگان برنده‌ی مدال طلا نمی‌شوند.

اما به جای گرفتن موضع دفاعی، من سوال او را به سمت این جواب هدایت کردم: «دلیل اصلی این است که از آنجایی که بسیاری از افراد از هیپنوتیزم می‌ترسند، بنابراین نسبت به رفتن به پیش یک هیپنوتیزم‌گر بی‌میل هستند. با این حال، ترس آن‌ها بر اساس اطلاعات غلط است.»

در ادامه درباره‌ی شایع‌ترین سوءتعبیرهایی که حول هیپنوتیزم وجود دارد بحث خواهیم کرد و حقیقت را جایگزین آن‌ها می‌کنیم.

سوءتعبیر ۱: هیپنوتیزم کنترل ذهن است. حقیقت این است که در طول هیپنوتیزم در تمامی زمان‌ها شما در کنترل کامل قرار دارید. می‌توانید هر پیشنهادی که به شما می‌شود را پذیرفته یا رد کنید. هیپنوتیزم شما را به ربات یا آدم ماشینی تبدیل نمی‌کند. این ایده که شما اراده‌ی خود را به هیپنوتیزم‌گر تسلیم می‌کنید بی‌مفهوم

است. در حقیقت، وجود نیروی اراده‌ی شما برای هیپنوتیزم موثر ضروری است.

سوءتعبیر ۲: هیپنوتیزم خواب است. حقیقت این است که در طول هیپنوتیزم شما کاملاً بیدار هستید. هنگامی که چشمان در طول هیپنوتیزم سنتی بسته می‌شود، بدن غالباً ثابت می‌ماند، بنابراین ممکن است این گونه به نظر برسد که شخص خواب است. حقیقت این است که برخی افراد به شکل تصادفی در طول یک جلسه‌ی هیپنوتیزم به خواب می‌روند، اما هنگامی که به خواب می‌روند، دیگر پیشنهادهای هیپنوتیزمی را جذب نکرده و خیلی کم از هیپنوتیزم‌گر سود و بهره می‌برند. این ایده که هیپنوتیزم خواب است غالباً توسط هیپنوتیزم‌گری به وجود می‌آید که از کلمه‌ی خواب یا خواب آلوده در طول این فرایند استفاده می‌کند - «شما خیلی خواب آلوده هستید.» به هنگام استفاده از این کلمات، هیپنوتیزم‌گرها تلاش نمی‌کنند تا سوژه‌ی خود را به خواب ببرندَ، بلکه به سوژه‌ی خود ایده‌ی آرام‌سازی عمیق را پیشنهاد می‌دهند که قبل از خواب به وجود می‌آید.

سوءتعبیر ۳: هیپنوتیزم فراموشی ایجاد می‌کند. بی‌تجربه‌ها به این سمت هدایت می‌شوند تا باور کنند که هنگامی که از هیپنوتیزم خارج می‌شوند، به یاد نمی‌آورند که در طول جلسه چه چیزی اتفاق افتاده است. اگرچه این یک پدیده‌ی محتمل است، اما نادر می‌باشد. بیشتر افراد کاملاً هرآنچه را که به آن‌ها در طول هیپنوتیزم گفته می‌شود را به یاد می‌آورند. این ایده توسط شوهای صحنه‌ای ایجاد می‌شود که در آن برخی شرکت کنندگان ادعا می‌کنند که آنچه را که به هنگام هیپنوتیزم انجام می‌دهند به یاد نمی‌آورند. این ادعاها

غالباً همیشه دروغ‌های خودخواهانه است. بیشتر سوژه‌های صحنه‌ای آنقدر عمیق وارد هیپنوتیزم نمی‌شوند که نشان دهنده‌ی فراموشی بعد از هیپنوتیزم باشد. هیپنوتیزم‌گرهای صحنه‌ای به سوءتعبیرهای گسترده درباره‌ی هیپنوتیزم وابسته هستند تا اسباب شگفتی و تعجب را در مخاطب به وجود بیاورند و تمامی این کارها را به نام سرگرمی انجام می‌دهند. و شرکت کنندگان این دروغ را از طریق تظاهر به فراموشی لودگی‌های صحنه‌ای می‌گویند.

سوءتعبیر ۴: هیپنوتیزم یک عمل ماوراءالطبیعه است. **هیپنوتیزم محصول پدیده‌های جادویی یا جنبش عصرجدید نیست. همانطور که ذکر شد، انجمن پزشکی آمریکا برای دهه‌ها هیپنوتیزم را به عنوان وسیله‌ی درمانی به رسمیت شناخته است که می‌توان آن را برای اهداف زیادی استفاده کرد. درست است که هیپنوتیزم برای اهداف معنوی استفاده می‌شود، اما هیچ چیز معنوی یا عجیب و غریبی درباره‌ی هیپنوتیزم وجود ندارد. فرایند هیپنوتیزم شدن یک تجربه‌ی طبیعی و آرام‌بخش است.**

پس هیپنوتیزم چیست؟

اگر از صد هیپنوتیزم درمانگر تعریف هیپنوتیزم را بپرسید، احتمالاً بیش از یکصد جواب را بدست خواهید آورد. حقیقت این است که هیچ اجماعی درباره‌ی تعریف هیپنوتیزم وجود ندارد. برای مثال، من غالباً در کنفرانس‌های جهانی هیپنوتیزم‌گرها شرکت می‌کنم و ما همیشه خود را در حال بحث درباره‌ی آنچه که هیپنوتیزم است و آنچه که هیپنوتیزم نیست می‌یابیم. بسیاری از تعریف‌هایی که

پیشنهاد می‌شود معمولاً به جای تعریف حقیقی از آنچه که هیپنوتیزم است چگونگی انجام آن را توصیف می‌کند.
من تعریف کوتاه و نسبتاً گسترده‌ای را از هیپنوتیزم به خاطر آموزش درست کرده‌ام. این تعریف ممکن است اصل باشد یا نباشد، اما ذات این پدیده را شامل می‌شود:

هیپنوتیزم حالت محدودیت در توجه و تمرکز است که در آن نفوذپذیری ذهن به شدت افزایش پیدا می‌کند.

این حالت از طریق شیوه‌های گسترده‌ای بدست می‌آید و از آن می‌توان برای نفوذ تمامی پیشنهادات بر ذهن درونی (یعنی ذهن ناخودآگاه) استفاده کرد تا اثر موقت یا ماندگاری را ایجاد کند. مهم است بدانیم که هیپنوتیزم تغییراتی را در سوژه ایجاد نمی‌کند، بلکه به جای آن شرایطی را فراهم می‌کند که کاملاً مستعد تغییر است.
استفاده‌ی درمانی از این حالت هیپنوتیزم صرف را به هیپنوتیزم درمانی تبدیل می‌کند. هنگامی که در حالت افزایش نفوذپذیری قرار می‌گیریم، ایده‌ها، ارزش‌ها تصاویر مثبت را می‌توان بر ذهن درونی سوژه قرار داد تا تغییرات مورد نیاز در آن ایجاد شود. اگرچه که پیشنهادهای هیپنوتیزم‌گر صحنه‌ای در طول مدت زمان آن نمایش است، اما پیشنهادهایی که توسط هیپنوتیزم درمانگرهای کلینیکی داده می‌شود به این منظور طراحی شده‌اند تا بعد از آنکه هیپنوتیزم حقیقی رخ می‌دهد اثر ماندگارتری داشته باشند.
در واقع، پیشنهادهای درمانی‌ای که به سوژه‌ی تحت هیپنوتیزم داده می‌شود یک یا دو شکل به خود می‌گیرد. برخی پیشنهادها از نوعی

هستند که تلاش می‌کنند تا تغییر سریعی در باور، عقیده یا رفتار فرد ایجاد کنند، پیشنهادهای دیگر تلاش می‌کنند تا واکنشی همراه با تاخیر را از سوژه بیرون بکشند، واکنشی که برای تاثیر گذاشتن بعد از تمام شدن جلسه‌ی هیپنوتیزم طراحی شده است. به نوع دوم پیشنهاد بعد از هیپنوتیزم[۱] گفته می‌شود. هر دوی آن‌ها اشکال معتبر پیشنهاد هستند و هر دو غالباً در طول هیپنوتیزم درمانی استفاده می‌شوند.

چه کسی را می‌توان هیپنوتیزم کرد؟

شایع‌ترین سوالی که یک هیپنوتیزم‌گر از مشتریان بالقوه‌ی خود می‌شنود این است: «آیا می‌توانم هیپنوتیزم شوم؟» جواب به این سوال تقریباً همیشه «بله» است. آنچه که خنده‌دار است این است که برخی افراد بر این عقیده هستند که آنقدر بااراده هستند که نمی‌توان آن‌ها را هیپنوتیزم کرد. این همچون وزنه برداری است که ادعا می‌کند آنقدر ماهیچه‌ای است که نمی‌تواند یک قوطی لوبیا رابلند کند.

در حقیقت، هیپنوتیزم خیلی شبیه ماهیچه است – ماهیچه‌ی ذهن. هیپنوتیزم هم یک فرایند است و هم یک حالت ذهنی که شما از مدت‌ها قبل احتمالاً بدون آگاهی از آن وارد آن شده‌اید. برای مثال، به هنگام تماشای تلویزیون یا خواندن یک داستان شما وارد نوعی هیپنوتیزم می‌شوید. هیپنوتیزم درمانگرها این فعالیت را فعالیت هیپنوتیزمی می‌نامند. تفاوت بین فعالیت هیپنوتیزمی و هیپنوتیزم

۱- posthypnotic suggestion

درمانی این است که در دومی، هدف وارد شدن آگاهانه به این حالت و استفاده از این ماهیچه‌ی ذهنی برای رسیدن به یک مزیت عملی است. برای مثال، آیا تهیه کنندگان تلویزیونی عامدانه شما را به سمت فعالیت هیپنوتیزمی می‌کشانند تا محصولاتی را که آن‌ها تبلیغ می‌کنند خریداری کنید؟ آیا یک رهبر سیاسی می‌تواند از دانش حالت‌های ذهنی برای تاثیر گذاشتن بر شنوندگانش در طول یک سخنرانی استفاده کند؟ جواب به این سوالات می‌تواند خود یک کتاب شود. اما این جمله را به یاد داشته باشید:

توانایی شما برای هیپنوتیزم شدن بخشی مهارت و بخشی استعداد است.

مهارت چیزی است که یاد می‌گیرید و آن را تمرین می‌کنید. استعداد چیزی است که برای آن شما دارای توانایی طبیعی هستید. خبر خوب این است که در واقع همه دارای درجه‌ی مشخصی از استعداد برای هیپنوتیزم شدن هستند. بنابراین، این احتمال بسیار وجود دارد که شما هیپنوتیزم‌پذیر هستید!

برای توضیح این موضوع، مهارت و استعداد هیپنوتیزم شدن را می‌توان با توانایی موسیقایی مقایسه کرد. بیشتر افراد دارای استعداد خاصی – حتی اگر این استعداد نهفته باقی بماند – برای نوختن یک ساز موسیقایی هستند. با فرصت و تمرین، این افراد می‌توانند موسیقی‌دانان بااستعداد و حتی حرفه‌ای شوند. چندین نفر در موسیقی آنقدر بااستعداد هستند که می‌توانند با کمی تمرین شنوندگان خود را با توانایی‌های فوق‌العاده‌ی خود متحیر کنند. با این حال، چندین نفر نیز وجود دارند که بدون هیچ استعداد

موسیقایی بیگانه با نت هستند و هر مقدار تمرین آن‌ها را به موفقیت در عرصه‌ی موسیقایی هدایت نمی‌کند.

در ارتباط با هیپنوتیزم، از این منظر شما احتمالاً همچون بسیاری از افراد هستید که دارای توانایی برای هیپنوتیزم شدن می‌باشند. اما میزان استعداد شما در وارد شدن به این حالت به مقدار زیادی به سطح علاقه و میزان تمرین شما بستگی دارد. ممکن است که شما یکی از بااستعدادترین افراد باشید- کسی که می‌تواند به سرعت، به آسانی و عمیقاً هیپنوتیزم شود. اگر وارد شوی هیپنوتیزم صحنه‌ای شوید، هیپنوتیزم‌گر مراقب شما می‌باشد، زیرا شما ستاره‌ی آن شو شده‌اید. شما از آن جهت معروف شده‌اید که می‌توانید عمیقاً بدون تمرینی که غالب افراد دیگر به آن نیاز دارند هیپنوتیزم شوید. تعداد کمی از افراد کاملاً هیچ تمایل درونی برای هیپنوتیزم شدن ندارند، زیرا آن‌ها اصلاً هیپنوتیزم نمی‌شوند حتی اگر دائماً مبادرت به انجام این کار کنند. ناتوانی برای هیپنوتیزم شدن را بعضی وقت‌ها می‌توان در یک اختلال روحی یا روانی یا در تاثیر برخی مواد تغییر دهنده‌ی ذهن جستجو کرد. خوشبختانه، این مورد نادر است.

یکبار دیگر می‌گویم که شما احتمالاً شخصی هستید که دارای استعداد لازم برای هیپنوتیزم شدن می‌باشید. و شما می‌توانید مهارت هیپنوتیزم شدن را ایجاد کرده و تا جایی که استعداد ذاتی‌تان اجازه می‌دهد ادامه دهید. ممکن است بپرسید: «تا کجا استعداد ذاتی‌تان اجازه می‌دهد؟» خوب، شما می‌توانید به

عمیق‌ترین حالت‌های هیپنوتیزم نفوذ کرده یا می‌توانید به حالت سبک هیپنوتیزم برسید. اما خبر بزرگ این است که:

حالت خفیف یا متوسط هیپنوتیزم تماماً آنچیزی است که با بیشترین اهداف برای بهبودی خود برای موفقیت مورد نیاز است!

این جمله برای شما به این معنی است که اگر جزو اقلیت کم افرادی قرار دارید که اصلاً به هیپنوتیزم واکنش نشان نمی‌دهند، می‌توانید برای رسیدن به اهداف خود تا زمانی که انگیزه‌ی لازم را برای موفق شدن دارید هیپنوتیزم شوید! میزان راحتی و عمق هیپنوتیزم شدن شما به عزم و اراده و میزان تمرین‌تان بستگی دارد. اما احتمالش خیلی زیاد است که در نخستین تلاش خود به موفقیت برسید و در زمان کوتاهی بهتر و بهتر عمل کنید.

هیپنوتیزم خلسه‌ی عمیق

قبل از ادامه دادن این بخش، می‌خواهم تا درباره‌ی موضوع سطوح عمیق هیپنوتیزم یا آنچه را که می‌توان هیپنوتیزم خلسه‌ی عمیق[۱] نامید صحبت کنم. همچون مسمریزم، این نوع از هیپنوتیزم سردرگمی و ترس زیادی را ایجاد می‌کند. بنابراین، احساس نیاز می‌کنم تا این موضوع را ذکر کرده و فضا را تلطیف کنم. حالت‌های عمیق بسیاری در هیپنوتیزم وجود دارد که یکی از آن‌ها توسط هیپنوتیزم درمانگرها خوابگردی[۲] نامیده می‌شود. در حقیقت، در این حالت است که رسانه‌ها دوست دارند آن را زیبا جلوه داده و برای تعداد زیادی از افراد مطرح کنند. اما در اینجا آنچه را که باید

۱- Deep-Trance Hypnosis
۲ -somnambulism

بدانید مطرح می‌کنم. افرادی وجود دارند که در رفتن به حالت خیلی عمیق هیپنوتیزم بسیار ماهر هستند. در هیپنوتیزم درمانی، ما این افراد را خوابگرد می‌نامیم، زیرا آن‌ها به آسانی و به سادگی وارد وضعیت خوابگردی می‌شوند.

خوابگردها هنگامی که در وضعیت خلسه‌ی عمیق قرار دارند می‌توانند پدیده‌های قابل توجهی را که در سطوح پایین‌تر هیپنوتیزم محتمل نیست ایجاد کنند. آن‌ها کاملاً خوب به تقریباً هر پیشنهاد غیرتهدید کننده‌ای که به آن‌ها داده می‌شود پاسخ می‌دهند. آن‌ها را می‌توان به هر سنی به عقب برگرداند، آن‌ها تقریباً هر آنچیزی که برایشان اتفاق می‌افتد را به یاد می‌آورند، خاطره‌هایشان را دوباره در ذهن خود مرور می‌کنند و عملکردهای خودکار بدن را کنترل می‌کنند. به آن‌ها همچنین می‌توان پیشنهادهای بعد از هیپنوتیزمی که دارای ذات غیرمعمولی هستند ارائه داد و آن‌ها کاملاً از آنچه که برایشان به هنگام هیپنوتیزم شدن رخ می‌دهد ناآگاه هستند. و من در واقع برای سال‌های متمادی چند تمرین خصوصی داشتم. اُه، آن‌ها خیلی سرگرم کننده هستند ..... رویای یک هیپنوتیزم‌گر. آن‌ها همچنین نادر هستند! تخمین زده می‌شود که کمتر از ۲ درصد جمعیت جهان قادر به رسیدن به حالت خوابگردی هستند. در سال‌هایی که تمرین خصوصی این عمل را انجام می‌دادم، بعد از هیپنوتیزم کردن صدها نفر، من فقط چند نفر از آن‌ها را مشاهده کردم.

هیپنوتیزم‌گرهای صحنه‌ای می‌خواهند که شما به این باور برسید که تمامی افراد حاضر در صحنه وارد سطح خوابگردی هیپنوتیزم می‌شوند، اما این مسئله معمولاً درست نیست. با این حال، اگر

مخاطب به اندازه‌ی کافی زیاد باشد، این احتمال بالا وجود دارد که چندین خوابگرد نیز وجود داشته باشند. و برای هیپنوتیزم‌گر آموزش دیده زیاد طول نخواهد کشید تا این افراد را پیدا کند. و اگر او این افراد را پیدا کند، شویی از شوها وجود خواهد داشت .... هرآنچیزی که از یک هیپنوتیزم‌گر انتظار دارید. با این حال، آنچه که سرگرم کننده است این است که هر هیپنوتیزم‌گر کمی حرفه‌ای می‌تواند یک خوابگرد را با کمی تلاش وارد یک خلسه‌ی عمیق کند. این افراد معمولاً کاملاً در برابر پیشنهادهای آسیب پذیر هستند. توانایی آن‌ها غالباً در خودشان قرار دارد نه در هیپنوتیزم‌گر، اگرچه اجراکننده‌ی صحنه‌ای سعی می‌کند که چیز دیگری به شما القاء کند.

این باور غالباً در بسیاری از افراد باقی می‌ماند که خوابگردی تنها هیپنوتیزم حقیقی است! این شبیه آن است که فکر بکنیم که تنها راه برای بودن زیر آب شیرجه رفتن به عمق بیست هزار فرسنگی زیر دریاست. هیپنوتیزم یک شرایط نسبی است، اما بسیاری از افراد این موضوع را درک نمی‌کنند که این امر منجر به انتظارات غلط می‌شود. برای تشریح این موضوع، من اخیراً به یاد می‌آورم که مردی که ادعا می‌کرد می‌خواهد من او را به «زیر» بیندازم به من تلفن کرد. من از او سوال کردم که منظورش از به زیر انداختن چیست. او توضیح داد که سه هیپنوتیزم‌گر دیگر را نیز ملاقات کرده و هیچکدام از آن‌ها اصلاً نتوانسته‌اند او را هیپنوتیزم کنند. او می‌خواست تا در حالت بی‌هوشی قرار بگیرد .... یعنی حقیقتاً هیپنوتیزم شود. من سعی کردم به او توضیح بدهم که هیپنوتیزم خلسه‌ی عمیق تا حدی نادر است و برای اهداف بهبود خود مورد

نیاز نیست. اما او پافشاری می‌کرد که اگر در این حالت قرار نگیرد این هیپنوتیزم حقیقی نیست. من پیشنهاد او را رد کردم زیرا می‌دانستم که بعید است که او از خدمات هیپنوتیزمی من بهره‌ای ببرد. رد پیشنهاد او به این معنی نبود که نمی‌توانستم او را هیپنوتیزم کنم، بلکه می‌دانستم که عدم اعتقاد راسخ او به سطوح پایین‌تر هیپنوتیزم (که بدون شک بر اساس شوی صحنه‌ای که دیده بود شکل گرفته بود) مانع از موثر بودن هر پیشنهاد هیپنوتیزمی می‌شد.

من این چیزها را به این دلیل به شما می‌گویم تا گرفتار دام مشابهی نشوید. حقیقت این است که بیشتر سوژه‌های هیپنوتیزم شده وارد خلسه‌های عمیق نمی‌شوند. با این حال، آن‌ها وارد حالت‌های نسبی و بسیار مفید افزایش نفوذپذیری می‌شوند که کاملاً برای کمک به آن‌ها در رسیدن به اهدافشان مناسب و کافی است. و در مورد هیپنوتیزم درمانی، در واقع آن نام این بازی است.

هیپنوتیزم، مدی‌تیشن و حالت آلفا [۱]

بسیاری از افراد از من می‌خواهند تا به آن‌ها درباره‌ی تفاوت بین خود هیپنوتیزم و مدی‌تیشن توضیح بدهم. آیا این دو یکسان هستند؟ دلیلی که دادن یک پاسخ سر راست و مستقیم را به این سوال گمراه کننده می‌کند این است که هر دوی این واژه‌ها دارای تعاریف گسترده‌ای هستند. تعریف آن‌ها بستگی به این دارد که چگونه خود هیپنوتیزم و مدی‌تیشن را تعریف کنیم تا آن‌ها یکسان

۱- the Alpha State

به نظر برسند. بنابراین، ما از تعریف من درباره‌ی هیپنوتیزم (که قبلاً در این کتاب شرح داده شد) برای بحث کردن درباره‌ی این موضوع استفاده می‌کنیم. هیپنوتیزم حالت محدودیت در توجه و تمرکز است که در آن نفوذپذیری ذهن به شدت افزایش پیدا می‌کند. حالا می‌خواهم تعریفی از مدی‌تیشن که انواع گوناگونی دارد ارائه دهم. اگر منظور شما از مدی‌تیشن نوعی است که در سکوت یا با یک مانترا اجرا می‌شود که در آن هدف آرام کردن آب‌های فرایند تفکر است، پس شباهت‌ها و تفاوت‌های مشخصی بین مدی‌تیشن و هیپنوتیزم وجود دارد. من می‌گویم که شیوه‌ی این نوع از مدی‌تیشن، مدی‌تیشن‌گر را به اصطلاح وارد وضعیت هیپنوتیزم می‌کند. اما تفاوت اصلی در این است که هدف هیپنوتیزم خیلی متفاوت از هدف مدی‌تیشن است. هدف از هیپنوتیزم آرام کردن صرف افکار نیست، بلکه استفاده از شرایط ذهنی برای ارائه‌ی پیشنهادهای دلخواه به ضمیر ناخودآگاه است. از طرف دیگر، مدی‌تیشن‌گر از طریق شرایط آرام ذهن مزیتی را کسب می‌کند. بنابراین، هیپنوتیزم دارای هدف خاصی است، در حالی که مدی‌تیشن‌گر هیچ هدف مشخصی به جز ارتقای احساس و حس دائمی آرامش و رضایتی که از تمرین مداوم این هنر به وجود می‌ید در ذهن ندارد.

با این حال، انواع دیگری از مدی‌تیشن وجود دارد. یکی از آن‌ها مدی‌تیشن فعال[1] نام دارد. در این شکل از مدی‌تیشن، فرد بدن خود را آرام کرده و وارد حالت مدی‌تیشنی می‌شود که دارای هدف خاصی در ذهن است. این نوع از مدی‌تیشن در واقع مشابه تعریف

۱- active meditation

من از هیپنوتیزم است. تنها تفاوت در عنوان آن‌ها و شاید شیوه‌های مورد استفاده برای رسیدن به شرایط مورد نظر است.
علاوه بر هیپنوتیزم، بسیاری از افراد سوال می‌کنند که آیا «تجسم خلاق» را می‌توان هیپنوتیزم به حساب آورد. جواب به این سوال مثبت است و این که تجسم خلاق شکلی از هیپنوتیزم است. نوع تجسم خلاقی که توسط شاکتی گاواین[۱] معروف شده است به افراد می‌گوید قبل از شروع به تجسم تصویرهای خاصی که هدف از آن‌ها هدایت اذهان درونی برای ایجاد تغییر از درون می‌باشد بدن‌های خود را از سر تا انگشتان پا آرام کنند. شرایط آرام شده‌ی بدن همیشه حالت نسبی افزایش نفوذپذیری را ایجاد می‌کند و این تصویرپردازی تمرکز کارورز را شکل داده و حفظ می‌کند. من فکر می‌کنم که عاقلانه این است که موافقان تجسم خلاق افراد را از ارتباط آن با هیپنوتیزم آگاه نکنند.

چرا؟ زیرا حتی اگرچه هیپنوتیزم در طول سال‌ها بیشتر شناخته و پذیرفته شده است، اما همچنان ترس زیادی حول واژه‌ی هیپنوتیزم وجود دارد. از طریق ایجاد واژه‌هایی که هیپنوتیزم را ذکر نمی‌کند، اما همین کار را انجام می‌دهد، آن‌ها از انسدادهای ذهنی احتمالی که ممکن است در خوانندگان یا شنوندگان‌شان به وجود آید اجتناب می‌کنند. در حقیقت، شما باید این کتاب را بخوانید تا ترس‌هایی که در رابطه با هیپنوتیزم شدن دارید برطرف شود. سال‌ها پیش من معلم متافیزیکی داشتم که به شاگردانش یاد می‌داد چگونه قبل از درگیر شدن در فرایند مدی‌تیشن متافیزیکی وارد سکوت شوند.

---

۱ - Shakti Gawain

در نهایت، او مشخص کرد که واژه‌ی «سکوت» حُسن تعبیری برای خود هیپنوتیزم است، اما او نمی‌خواست تا از طریق استفاده از آن واژه ایجاد ترس کند.

همچنین، برخی افرادی که شیوه‌های کنترل ذهن را مطالعه کرده‌اند و تلاش می‌کنند تا به شاگردان خود آموزش دهند تا وارد سطح امواج آلفای مغز شوند از من می‌پرسند که آیا هیپنوتیزم حالت آلفا و هیپنوتیزم یک چیز هستند یا نه. اما در اینجا یکبار دیگر می‌گویم که این به تعریف و استفاده از این پدیده‌ها بستگی دارد. گفتن این موضوع صحیح است که شخصی که وارد وضعیت آلفا می‌شود – وضعیت آرام سازی بدن که در آن ذهن نسبت به یادگیری متمرکز و حساس می‌شود – قطعاً سطحی از هیپنوتیزم را تجربه می‌کند. با این حال، درست نیست که بگوییم هیپنوتیزم همیشه در حالت آلفا رخ می‌دهد. هیپنوتیزم غالباً شامل کند شدن امواج مغزی است، اگرچه نمی‌توان گفت که این موضوع همیشه درست است. همچنین درست است که بگوییم هیپنوتیزم می‌تواند حتی در سطح امواج مغزی کوتاهتری رخ دهد که به سطح تتا[۱] معروف است. بنابراین، بیایید فقط بگوییم که حالت آلفا و هیپنوتیزم غالباً با هم همپوشانی پیدا می‌کنند، اما یک چیز نیستند.

هیپنوتیزم درمانی سنتی چگونه کار می‌کند

اگرچه شیوه‌های بسیاری وجود دارد که درمانگران برای هیپنوتیزم کردن مشتریان خود از آن‌ها استفاده می‌کنند، اما جلسات

۱- the theta level

هیپنوتیزم غالباً دارای شکل مشابهی هستند. غالباً ۴ مرحله در یک جلسه‌ی هیپنوتیزم رخ می‌دهد:

مرحله‌ی اول: آرام‌سازی: جلسه‌ی هیپنوتیزم با شکلی از آرام‌سازی بدن و ذهن برای آماده کردن فرد برای هیپنوتیزم شروع می‌شود. شایع‌ترین شیوه، شیوه‌ی آرام‌سازی پیشرونده است که در آن، فرد تمرکز می‌کند و بدن خود – یک گروه ماهیچه‌ای هر بار- را آرام می‌کند تا زمانی که کل بدن آرام شود. این کار به تنهایی معمولاً باعث حالت هیپنوتیزم خفیفی می‌شود. هنگامی که بدن آرام می‌شود، ذهن خودآگاه به شکل خودکار آرام می‌شود و بنابراین، در برابر پیشنهادات دریافت کننده‌تر عمل می‌کند.

مرحله‌ی دوم: «به زیر بروید»: بعد از آرام‌سازی، مرحله‌ی بعدی مرحله‌ی القای هیپنوتیزم است. القای هیپنوتیزم به این منظور انجام می‌شود تا فرد هیپنوتیزم شونده را تا جای ممکن در وضعیت هیپنوتیزم عمیق قرار دهد. ده‌ها شیوه‌ی احتمالی برای القای هیپنوتیزم وجود دارد. برخی از این شیوه‌ها شامل نوعی حرکت جسمی یکنواخت است. یک نمونه شیوه‌ی معروف حرکت پاندول است که در آن فرد به یک شیء تزئینی شفاف زل می‌زند. این شیوه‌ی القای ارزشمندی است، اما شیوه‌های بسیار دیگری نیز وجود دارند. شیوه‌های شایع دیگر القای هیپنوتیزم صرفاً از شخص هیپنوتیزم شونده می‌خواهند تا حس آرام بخشی را که توسط درمانگر توصیف می‌شود تجسم کنند.

تمامی شیوه‌های القای هیپنوتیزم دارای یک چیز مشترک هستند. تمامی آن‌ها به این منظور طراحی شده‌اند تا عامل مهم حیاتی را منحرف کنند، به سوی دیگری هدایت کرده یا آن را تعلیق کنند.

«عامل حیاتی[1]» نامی است که به سیستم امنیتی داده می‌شود که در بخش اول مورد بحث قرار گرفت که اطلاعات را قبل از پذیرفته شدن توسط ذهن ناخودآگاه فیلتر می‌کند. این کار به پیشنهادها و ایده‌های مشخص اجازه می‌دهد تا به بخش درونی ذهن بروند در حالی که پیشنهادهای دیگر را رد می‌کند.

القای هیپنوتیزم شیوه‌ای است که موقتاً بر عامل حیاتی فائق می‌شود به طوریکه ذهن ناخودآگاه به آسانی پیشنهادهای بعدی را می‌پذیرد. ذکر این نکته مهم است که به جز چند استثناء، سوژه‌ی هیپنوتیزم شده در سرتاسر القای هیپنوتیزم کاملاً آگاه است و صدای درمانگر را به شکل واضح و مشخصی می‌شنود. این موضوع در طول القاء ناخودآگاه می‌شود. در حقیقت، آگاهی در طول این شیوه ارتقاء می‌یابد.

مرحله‌ی سوم: پیشنهادهای هیپنوتیزمی: بعد از القای هیپنوتیزمی، درمانگر شروع به انتقال پیشنهادهای درمانی هیپنوتیزم می‌کند. این پیشنهادها هماهنگ با هدف بیان شده‌ی آن فرد است و به شکل مطلوبی به شیوه‌ای ساخته می‌شود تا تاثیر حداکثری بر روی ذهن ناخودآگاه داشته باشد. برخی پیشنهادها بسیار مستقیم است همچون «شما الان دیگر سیگاری نیستید.» نوع دیگر پیشنهاد غیرمستقیم است و می‌تواند شامل داستان‌های کوتاه، استعاره‌ها و تشبیه‌ها باشد.

برخی از افراد نگرانند که پیشنهادهای هیپنوتیزمی باعث شود که آن‌ها همچون یک روبات عمل کنند- یعنی به عروسک خیمه شب بازی بیچاره و ناتوان هیپنوتیزم‌گر تبدیل شوند. اما آن‌ها دارای

۱- critical factor

ظرفیتی برای مقاومت در برابر هر پیشنهاد هیپنوتیزمی هستند. با این حال، این فرض وجود دارد که پیشنهادهایی که به هنگام هیپنوتیزم به آن‌ها داده می‌شود به این منظور طراحی شده تا به آن‌ها کمک کند که از آن‌ها پیروی کنند. شوهای صحنه‌ای می‌تواند آن‌ها را به سمتی هدایت کنند تا باور کنند که هیپنوتیزم‌گر می‌تواند آن‌ها را شرمنده کند، اما یک هیپنوتیزم درمانگر خوب به هیچ عنوان به سوژه‌ی خود پیشنهادهایی که موجب خجالت یا صدمه زدن به آن‌ها می‌شود ارائه نمی‌دهد.

مرحله‌ی چهارم: به بیداری کامل بازمی‌گردید: سرانجام، آن فرد از هیپنوتیزم بیدار می‌شود. این فرایند همچون بیدار شدن از خواب نیست، بلکه صذفاً بازگشت از حالت هیپنوتیزم به خودآگاهی طبیعی و روزانه است. هیچ خطری در ناتوانی برای بیدار شدن از هیپنوتیزم وجود ندارد. در حقیقت، کلمه‌ی بیدار شدن کمی گمراه کننده است. درست‌تر این است که بگوییم فرد به راحتی از هیپنوتیزم به حالت طبیعی روزانه‌ی خودآگاهی بازمی‌گردد.

مشکلات هیپنوتیزم درمانی سنتی

مشکلات مرتبط با هیپنوتیزم درمانی سنتی را می‌توان در دو کلمه خلاصه کرد: زمان و پول.

همچون بسیاری از خدمات، شما باید زمان صرف کرده و به مطب هیپنوتیزم درمانگر خود بروید. یک جلسه‌ی هیپنوتیزم حدود یک ساعت طول می‌کشد و درمان‌ها غالباً در سه جلسه یا بیشتر انجام می‌شود. شاید اگر فقط یک هدف داشتید، رفتن به پیش درمانگر، انجام آن جلسه‌ی هیپنوتیزم، بازگشت دوباره به سرکار یا خانه و

تکرار آن فرایند تا زمانی که مشکل حل شود ارزش وقت و زمان را دارد. اما اگر دارای چندین هدف هستید که دوست دارید با استفاده از هیپنوتیزم به آن‌ها برسید چه اتفاقی می‌افتد؟ آیا شما زمان کافی را برای آن جلسات دارید؟

همچنین موضوع هزینه نیز در این میان از اهمیت برخوردار است. جلسات هیپنوتیزم خصوصی ارزان نیستند. آن‌ها ممکن است حتی بیشتر از یکبار رفتن به پیش یک دکتر هزینه داشته باشند. نرخ‌های جلسات هیپنوتیزم کاملاً متفاوت است به طوریکه برخی هیپنوتیزم‌گرها برای یک جلسه بیش از صد دلار پول می‌گیرند! حالا، اگر پول مهم نیست، پس به هیپنوتیزم درمانگر خود تلفن کنید. ما خوشحال خواهیم شد تا زمان، دانش و تجربه‌ی خود را در اختیار شما قرار دهیم.

اگر زمان و پول برای شما مهم است، خود هیپنوتیزم یک جایگزین بزرگ است. این نه فقط مناسب برنامه و بودجه‌ی شما است – بلکه شما را قدرتمند نیز می‌کند. هنگامی که هیپنوتیزم‌گر خود شدید، نباید به هیچ کس دیگری برای برآورده کرده اهداف بهبود خود متکی باشید.

خود *هیپنوتیزم برای بهبود* خود

مفهوم خود هیپنوتیزم برای برخی افراد گیج کننده است. اما هیپنوتیزم حقیقتاً چیزی نیست که برای شما انجام شود. خود هیپنوتیزم فرایندی است که توسط هیپنوتیزم‌گر تسهیل می‌بخشد. توانایی هیپنوتیزم شدن تا حد زیادی به هیپنوتیزم‌گر بستگی ندارد، بلکه به شخص هیپنوتیزم شده بستگی دارد. و تا به حال شما

فهمیدید که هیپنوتیزم هنگامی انجام می‌شود که شما کنترل استعدادهای ذهنی خود را دارید. جای شگفتی نیست که شما به هنگام بیدارو آگاه بودن بتوانید وارد هیپنوتیزم شوید تا بتوانید پیشنهادهای خود را به ذهن درونی‌تان بدهید. واژه‌ی خود هیپنوتیزم به شخصی اشاره می‌کند که وارد حالت هیپنوتیزم می‌شود در حالی که هیچ کمک بیرونی به او داده نمی‌شود. در واقع، همه می‌توانند این مهارت را ایجاد کرده و از آن برای بهره‌برداری حداکثری استفاده کنند.

همچون هیپنوتیزم عادی، خود هیپنوتیزم توانایی‌ای است که بخشی استعداد و بخشی مهارت است. مهارت با خود هیپنوتیزم بر اساس استعداد، دانش و مهارت است. زمانی که ایجاد می‌شود، این توانایی می‌تواند شما را سریع‌تر و آسان‌تر به سمت تمامی اهداف بهبود خود ببرد.

خود هیپنوتیزم سنتی چگونه عمل می‌کند

شیوه‌های سنتی خود هیپنوتیزم شبیه به شیوه‌های هیپنوتیزمی هستند که توسط درمانگران حرفه‌ای اجرا می‌شوند، با این تفاوت که آن فرد تمامی مراحل را بدون کمک انجام می‌دهد. شکل جلسات خود هیپنوتیزم گوناگون است، اما دو نوع معمولاً دارای روش‌های هم‌پوشانی هستند.

ابتدا، سوژه با استفاده از فرایند موثری همچون آرام‌سازی پیشرونده که قبلاً توصیف شد به آرامش می‌رسد. این فرایند با چشمان بسته انجام می‌شود چون یادآور آن جلسه است. زمانی که به آرامش رسیدید، آن فرد با استفاده از یک شیوه‌ی مشخص

حالت هیپنوتیزمی را القاء می‌کند که شامل استفاده از تصویرپردازی‌های بصری است.
زمانی که در حالت دلخواه خود هیپنوتیزم قرار دارید، بخش پیشنهاد آن جلسه شروع می‌شود. آن فرد به آرامی با ذهن ناخودآگاهش صحبت می‌کند و به آن مجموعه‌ای از پیشنهادات از قبل مشخص شده را ارائه می‌دهد. این پیشنهادها می‌تواند اشکال گوناگونی- از جمله پیشنهادهای شفاهی، عبارت‌های مثبت یا استفاده از صحنه‌های خیالی را به خود بگیرد تا پیام‌های مورد دلخواه را به ذهن درونی منتقل کند. بعد از آنکه این پیشنهادها به شکل رضایت بخشی منتقل شد، آن فرد از شیوه‌ی بیدار کننده برای بازگشت به خودآگاه عادی استفاده می‌کند.

نقایص خود هیپنوتیزم سنتی

به هنگام استفاده از شیوه‌های سنتی خود هیپنوتیزم حداقل سه نقص عمده وجود دارد. این نقایص در راه هیپنوتیزم کردن موفق فرد قرار می‌گیرد. قبل از هیپنوتیزم کردن خود به شیوه‌ای استاندارد، باید (حداقل) شیوه‌ی هیپنوتیزم کردن را مطالعه کرده و بفهمید که چگونه پیشنهادهای موثر را ایجاد کنید. این نقص بزرگی است و دلیل آن نیز مشخص. اگر فردی هستید که سرتان شلوغ است یا اگر فاقد صبر کافی هستید، ممکن است قبل از به کارگیری دانش و تکنیک‌های آن خود را در موقعیتی پیدا کنید که خود هیپنوتیزم استاندارد را به کناری می‌گذارید!
حداقل این چیزی است که بسیاری از افراد – نه فقط با کتاب‌های خود هیپنوتیزم، بلکه با بیشتر برنامه‌های بهبود خود انجام می‌دهند.

ما دارای مقاصد خوبی هستیم. پس به کتاب فروشی می‌رویم و یک کتاب یا برنامه را خریداری می‌کنیم و شروع به خواندن آن می‌کنیم..... و ممکن است فقط مقدار کمی یاد بگیریم. اما زمان محدود است و انتظارات جامعه برای کسب رضایت فوری باعث می‌شود که ما قبل از آنکه دانسته‌هایمان را به مرحله‌ی عمل بگذاریم تلاش‌هایمان را متوقف کنیم.

نقص دوم خود هیپنوتیزم سنتی این است که به آمادگی و حافظه نیاز دارد. قبل از شروع هر جلسه‌ی خود هیپنوتیزم، ضروری است که تکنیک‌ها و پیشنهاداتی را که استفاده می‌کنید آماده کرده و آن را به یاد بسپارید زیرا چشمان شما بسته خواهد شد! بنابراین، نه فقط باید برای یادگیری چگونگی ایجاد پیشنهادات و تکنیک‌ها زمان خود را سپری کنید، بلکه باید همچنین زمان و کمی تلاش خود را برای حفظ کردن آن‌ها صرف کنید!

سرانجام، رایج‌ترین و شاید مشکل‌سازترین نقص بالقوه‌ی شیوه‌های خود هیپنوتیزم سنتی زمانی است که شما به عنوان سوژه تصادفاً به خواب می‌روید. از آنجایی که هیپنوتیزم باعث وضعیت آرامش می‌شود، به خواب رفتن قبل از انتقال پیشنهادات حفظ شده به ذهن درونی‌تان راحت است. حتی هنگامی که موفق به بیدار شدن می‌شوید، کاملاً شایع است که آنقدر آرام می‌شوید که پیشنهادات حفظ شده یا حتی چرایی هیپنوتیزم کردن خود را فراموش می‌کنید.

درباره‌ی هیپنوتیزم چه چیزی می‌دانید – خلاصه

- **هیپنوتیزم فرایندی است که به موجب آن ذهن وارد حالت نسبی افزایش نفوذپذیری می‌شود.**
- **این وضعیت از طریق شیوه‌های گوناگونی قابل دسترس است. و بیشتر افراد آن را تجربه می‌کنند اگرچه ممکن است از آن آگاه نباشند.**
- **از حالت هیپنوتیزم می‌توان برای انتقال پیشنهادهای موثر و مفید به ذهن درونی برای تغییر خود استفاده کرد.**
- **در واقع تمامی افراد هیپنوتیزم‌پذیر هستند، اما توانایی هیپنوتیزم شدن تا حدی به استعداد و تا حدی به مهارت بستگی دارد.**
- **خود هیپنوتیزم به همه اجازه می‌دهد تا هیپنوتیزم‌گر خود شوند، اما نقص‌های بالقوه‌ای در شکل سنتی خود هیپنوتیزم وجود دارد.**

۳

چگونه خود هیپنوتیزم فوری را کشف کردم؟

برگشت فهرست

همانطور که در ادامه‌ی این بخش یاد خواهید گرفت، مفهوم هیپنوتیزم با «چشمان باز» مفهوم جدیدی نیست. آنچه که جدید است کشف من یعنی خود هیپنوتیزم خاص با چشمان باز است که شامل خواندن و نوشتن دست نوشته‌های هیپنوتیزم است. این کشف خوش شانسی کامل بود و خیلی زود در حرفه‌ام به عنوان یک هیپنوتیزم درمانگر رخ داد. در واقع دو کشف وجود داشت، که یکی با خواندن سر و کار دارد و دیگری با نوشتن. این بخش توضیح می‌دهد که چگونه من تصادفاً خود را به هنگام خواندن هیپنوتیزم کردم و چرا این پیشرفت مهمی برای بهبود خود است.

هیپنوتیزم با چشمان باز رایج است

قبل از مشخص شدن کشف شگفت انگیزم، باید بدانید که در واقع هیچ چیز جدیدی در هیپنوتیزم شدن با چشمان باز وجود ندارد. این هیپنوتیزم آنچیزی است که شما در اشکال و درجه‌های گوناگون در زندگی خود تجربه کرده‌اید. برای مثال، آیا تا به حال شده است که اواخر شب در یک جاده‌ی مستقیم در مسیری که یک ساعت طول می‌کشد رانندگی کرده باشید؟ ممکن است خود را در موقعیتی بیابید که در حال تماشای نقطه‌چین‌های سفید رنگی باشید که خطوط بزرگراه را از هم جدا می‌کند. شیوه‌ی ظاهری عبور این خطوط نظر شما را جلب کرده و بدون هیچ قصدی شما را مسحور خود می‌کند. دائماً به این خطوط نگاه می‌کنید، زیرا این جایی است که چشمان شما به شکل طبیعی به سمت آن کشیده می‌شود و ظاهراً فقط در ۵ دقیقه می‌فهمید که به مقصد خود رسیده‌اید. پس این موضوع به ذهن شما خطور می‌کند که یک ساعت گذشته است. جاده واقعاً شما مسحور کرده است. به عبارت دیگر، جاده شما را هیپنوتیزم کرده است. و حس تحریف زمان نشانه‌ی قطعی و شایع هیپنوتیزم است.

نمونه‌های شایع‌تر دیگری از هیپنوتیزم با چشمان باز وجود دارد. اگر به سینما بروید، وارد سالن تاریک می‌شوید و فیلمی را مشاهده می‌کنید که در واقع مجموعه‌ای از تصاویر متحرکی است که در مقابل چشمان شما می‌گذرد. اگر فیلم خوبی تماشا می‌کنید، گرفتار طرح داستانی آن می‌شوید. اگر یک فیلم ترسناک تماشا می‌کنید، قلبتان ممکن است حتی تند و تند بزند و حس حقیقی ترس با وجود این که می‌دانید در حال تماشای یک فیلم هستید و کاملاً در

موقعیتی امن قرار دارید در شما وجود خواهد داشت. در سینما چه چیزی رخ می‌دهد؟ بله، این نوعی هیپنوتیزم است.

و این توضیح خوبی درباره‌ی کارکرد هیپنوتیزم است. در تجربه‌ای که در سالن سینما داشتید، حقیقتاً امید داشتید که از نظر احساسی درگیر آن فیلم شوید. شما برای حس و تجربه‌ی چیزی، زمان و پول خود را صرف می‌کنید. و قطعاً اگر آن فیلم حتی کمی وقیح باشد، شما خود را در حال فکر و احساس کردن به آن چیزی که بر روی پرده‌ی نقره‌ای شکل گرفته است می‌یابید. شما حتی به تدریج آنقدر غرق در آن شخصیت‌ها می‌شوید که قلب‌تان سریع‌تر می‌زند، بدنتان با آدرنالین پر می‌شود و هیجان‌زده یا خشمگین می‌شوید.

این دقیقاً همان کاری است که هیپنوتیزم می‌تواند انجام دهد. در ابتدا، هیپنوتیزم برای آنکه موثر باشد به همکاری شما نیاز دارد. شما باید بخواهید که هیپنوتیزم شوید و همچنین باید بخواهید که آن تغییر یا بهبودی‌ای که هیپنوتیزم می‌تواند در انجام آن به شما کمک کند در شما رخ دهد. شما باید بر روی آن ایده یا درمان کار کنید. شما خود را در برابر آن تجربه قرار می‌دهید. هنگامی که این کار را انجام می‌دهید، آن پیشنهادات به شکلی انتزاعی نه فقط بر روی ذهن شما بلکه همچنین بر روی بدن‌تان و چگونگی واکنش آن به انواع مشخصی از محرک‌ها تاثیرگذار است. برای مثال، اگر برای غلبه بر ترس خود برای صحبت در مقابل جمع خود را هیپنوتیزم می‌کنید، به خود پیشنهاداتی ذاتاً مثبت ارائه می‌دهید که به هنگام صحبت در مقابل جمع با واکنش‌های شما در ارتباط است. هنگامی که ذهن پیشنهادات هیپنوتیزم را می‌پذیرد، بدن شما

دفعه‌ی بعدی که در مقابل جمع قرار می‌گیرید و باید صحبت کنید به شکل متفاوتی رفتار می‌کند. شما خواهید فهمید که به هنگام صحبت در برابر جمع آرامش بیشتری خواهید داشت که این امر باعث می‌شود کف دست‌تان عرق کند، قلب شما به تپش نیفتد و غیره. اگر آگاهانه نمی‌دانید که چگونه ذهن می‌تواند بدنتان را به انجام این کار وادار کند یا چگونه ذهن در طول یک فیلم ترسناک در سالن سینما آدرنالین آزاد می‌کند مهم نیست. آن را به ذهن ناخودآگاه خود واگذار کنید. اما از طریق هیپنوتیزم به آن یاد دهید که چه چیزی می‌خواهید انجام دهد، چگونه می‌خواهید در موقعیت‌های مشخصی واکنش نشان دهد و سپس آن تغییرات را جامه‌ی عمل بپوشاند.

کشفی که از نظرها دور ماند

یکی از دو کشف خود هیپنوتیزم فوری من زمانی اتفاق افتاد که هنگامی که با صدای بلند می‌خواندم تصادفاً خود را هیپنوتیزم کردم! یک روز عصر من در حال خواندن دست نوشته‌ی هیپنوتیزم بودم و به سخنرانی‌ام برای یک برنامه‌ی شنیداری که برای روز بعد ضبط شده بود گوش می‌دادم. سخنرانی نوشته شده دارای تمامی عناصر آشنا برای روش شناسی هیپنوتیزم سنتی بود که دارای بخش آرام‌سازی پیشرونده، تجسم بر اساس القاء، پیشنهادهای درمانی و بخش بیداری برای بیرون آوردن سوژه از هیپنوتیزم است.

هنگامی که با صدایی نرم و آرام نسخه‌ای از متن هیپنوتیزم را می‌خواندم، احساساتم بر اثر زنگ زدن ناگهانی تلفن شوکه شد.

هنگامی که تلفن برای باور دوم زنگ خورد، حسی خشن و عاری از آرامش به من دست داد که پیش از این هیچگاه آن را تجربه نکرده بودم. من فهمیدم که تا حدی وارد وضعیت حساسیت بیش از حد حسی شده‌ام. هیپنوتیزم درمانگرهای حرفه‌ای به این وضعیت تیزحسی بیش از حد اتمسفری[۱] می‌گویند که زمانی رخ می‌دهد که شخص هیپنوتیزم شده به سطح مشخصی از خلسه‌ی هیپنوتیزم رسیده باشد. در حالی که احساس می‌کردم افزایش زودرنجی در کل دستگاه عصبی‌ام نفوذ پیدا کرده است، از دست نوشته‌ای که در حال خواندن آن بودم سرم را برداشتم. هنگامی که به دفترم نگاهی کردم، دارای حس عجیبی بودم گویی آن اتاق دارای انحناء بود. این حس جزئی اما قابل توجه بود. هر چیزی در آن اتاق گنگ و مات به نظر می‌رسید. تقریباً گویی که این یک توهم بود. من همچنین این را به عنوان نشانه‌ی آشنایی از هیپنوتیزم تشخیص دادم. این حسی بود که در بسیاری از مواقع درست بعد از جلسات خصوصی هیپنوتیزم با مشتریانم آن را تجربه کرده بودم. هر کسی که دیگران را برای بدست آوردن امرار و معاش هیپنوتیزم می‌کند به شما خواهد گفت که تصادفاً در اکثر مواقع (یا همیشه) به هنگام هیپنوتیزم کردن دیگران خود نیز هیپنوتیزم شده است. اما چرا؟

خوب، یک لحظه به این موضوع فکر کنید. هنگامی که جلسه‌ی هیپنوتیزم شروع می‌شود، درمانگر می‌تواند صدای خود را به هنگام کمک به سوژه‌ی هیپنوتیزم برای رفتن به حالت عمیق آرام‌سازی

۱- atmospheric hyperacuity

بشنود. سپس، این دیالوگ برای قرار دادن سوژه در وضعیت هیپنوتیزم عمیق ادامه پیدا می‌کند. و هنگامی که درمانگر مشاهده می‌کند که سوژه‌ی خود آرام‌تر و آرام‌تر می‌شود، این عمل که به آن پیشنهاد غیرمستقیم می‌گویند غالباً باعث می‌شود درمانگر حتی خود نیز آرام‌تر شود. علاوه بر آن، اگر موسیقی هیپنوتیزمی آرام‌بخشی در طول این جلسه پخش شود، درمانگر قطعاً آن را همچون سوژه‌ی هیپنوتیزم می‌شنود. همه‌ی این عوامل به طرز قابل پیش‌بینی‌ای درمانگر را به همراه سوژه‌ی خود در حالت هیپنوتیزم قرار می‌دهد! من این حقیقت را در طول سال‌های بسیاری مشاهده کرده‌ام. و این شبیه تجربه‌ای است که به هنگام خواندن از روی دست نوشته‌ی هیپنوتیزم کسب کردم. از آن زمان بود که فهمیدم به هنگام خواندن دست نوشته‌ی هیپنوتیزم تصادفاً خود را با چشمان باز هیپنوتیزم می‌کنم!

این کشف حس کاملی به من به عنوان یک هیپنوتیزم درمانگر داد. به هنگام خواندن با صدای بلند، لحن آرام‌بخش صدای صحبت کردنم بر من غلبه پیدا کرد. همزمان متنی را که خاصه برای هیپنوتیزم طراحی شده بود خواندم. بنابراین، به هنگام گوش کردن به جملاتم که به دقت برای القای هیپنوتیزم طراحی شده بود به صدای هیپنوتیزمی خود گوش می‌کردم.

اما چگونه ممکن بود که من بتوانم با چشمان باز وارد این وضعیت شوم؟ هیچ چیزی در آموزش هیپنوتیزم من برای تائید این کشف به عنوان یک شیوه‌ی قابل اعتماد در القای هیپنوتیزم وجود نداشت. منابع سنتی آموزش می‌دهند که با توجه به عمق بالای خلسه برای باز کردن چشمان به هنگام باقی ماندن در این شرایط رسیدن به

حالت هیپنوتیزم ممکن و محتمل است. اما هیچکدام از کتاب‌ها یا اساتیدم درباره‌ی هیپنوتیزم با چشمان باز به هنگام خواندن یک دست نوشته‌ی هیپنوتیزم هیچ نوع صحبتی نکرده‌اند.
من نمی‌دانم که چگونه است که کارشناسان هیپنوتیزم چنین شیوه‌ی ساده‌ای را در ایجاد هیپنوتیزم نادیده می‌گیرند. من فقط می‌توانم حدس بزنم که این شیوه آنقدر مشخص است که از نظر عموم مخفی مانده است. شیوه‌ی دیگر بررسی این موضوع این است که متخصصان هیپنوتیزم درمانی ممکن است کاملاً از این شیوه آگاه باشند، اما شاید از سادگی آن و چگونگی بیرون آوردن سوژه از حالت هیپنوتیزم می‌ترسند. جدای همه‌ی این‌ها، اگر تقریباً همه بتوانند فقط از طریق خواندن یک دست نوشته‌ی حرفه‌ای هیپنوتیزم وارد آن شوند، چرا باید این همه هزینه صرف کرد تا به به پیش یک هیپنوتیزم‌گر رفت؟ هر دوی توضیحات قابل قبول هستند. صرف نظر از دلیل سکوت آن‌ها در قبال این شیوه، می‌دانستم که کشف شگفت‌انگیزی انجام داده‌ام:

خواندن یک دست نوشته‌ی هیپنوتیزم با صدای بلند خواننده‌ی آن را هیپنوتیزم می‌کند!

من قبلاً از روی آموزش و تجربه می‌دانستم که وارد شدن به وضعیتی شبیه هیپنوتیزم تقریباً همیشه به هنگام تماشای یک فیلم یا خواندن یک داستان جالب رخ می‌دهد. و من از قبل می‌دانستم که به هنگام انجام هیپنوتیزم درمانی، غالباً به همراه مشتریانم وارد حالت خلسه‌ی سبک می‌شوم و این کار را با چشمان باز انجام می‌دهم. آنچه که برای من جدید بود این بود که وارد شیوه‌ای شده

بودم که فقط از طریق خواندن یک متن هیپنوتیزم را ایجاد کرده و بنابراین، می‌توانستم از آن برای انتقال درمان ذهن درونی استفاده کنم.
این دقیقاً همان چیزی است که شروع به انجام آن کردم و به این نتیجه رسیدم که این شیوه موثر است، زیرا به تدریج از آن برای اهداف بهبود خود استفاده کردم. من از این هیپنوتیزم برای مسائلی همچون کاهش وزن استفاده کردم و در عرض ۵ هفته ده پوند وزن کم کردم. من از این شیوه برای غلبه بر عادت به تاخیر انداختن کارها و پرداخت به موقع قبوضم – معجزه‌ی معجزه‌ها- استفاده کردم. با استفاده از این شیوه بازی تنیسم را با تمرکز مضاعفی بهبود بخشیدم. من از این شیوه برای افزایش درآمدم استفاده کردم. من حتی از آن برای کمک به خود در نوشتن و کامل کردن این کتاب استفاده کردم. نتایج استفاده از این شیوه سریع و غالباً برتر از نتایجی بود که من با استفاده از خود هیپنوتیزم سنتی به آن دست یافته بودم.

مزیت‌های خود هیپنوتیزم فوری بر خود هیپنوتیزم سنتی

به هنگام عملی کردن کشفم برای اهداف بهبود خود، فهمیدم که این شیوه دارای مزایای مشخصی بر شیوه‌های سنتی خود هیپنوتیزم است. در شروع، این شیوه به چشمان اجازه می‌دهد تا همیشه باز باقی بمانند، در نتیجه نقص بالقوه‌ی به خواب رفتن در طول خود هیپنوتیزم از بین می‌رود. این امر کامل شدن پیشنهادهای درمانی را تضمین می‌کند که مهمترین بخش خود هیپنوتیزم است.

داشتن چشمان باز همچنین بر نقص دیگر خود هیپنوتیزم سنتی غلبه می‌کند و آن نیاز برای آمادگی است. تمامی پیشنهادات نوشته شده و به هنگام خواندن با صدای بلند خوانده می‌شوند. در این نوع از هیپنوتیزم، به هیچ حفظ کردنی نیاز نیست. علاوه بر آن، به هنگام خواندن یک دست نوشته‌ی هیپنوتیزم آماده شده همچون دست نوشته‌هایی که در این کتاب آورده شده است، آن دست نوشته‌ی حرفه‌ای درمان کامل را از شروع تا انتها فراهم می‌کند.

در نهایت، با استفاده از این شیوه شما نیازی ندارید تا درباره‌ی شیوه‌های القای هیپنوتیزم و پیشنهادات هیپنوتیزم اطلاعات داشته باشید. شما می‌توانید به سادگی یک دست نوشته‌ی به شکل حرفه‌ای نوشته شده‌ی هیپنوتیزم را با صدای بلند برای خود بخوانید تا وارد هیپنوتیزم شده و از مزایای کامل پیشنهادهای درمانی بهره ببرید.

سواد و توانایی صحبت کردن تنها مهارت‌های پیش نیاز برای استفاده از از این شیوه برای هیپنوتیزم کردن خود است.

یک ابداع در روش شناسی خود هیپنوتیزم

هنگامی که متوجه وجود چنین موفقیت سریع و کاربردی شدم، فهمیدم که کشف تازه‌ای انجام داده‌ام. کشفی که افراد بسیاری از آن بهره خواهند برد. من به تدریج این شیوه را برای ساده، سریع و راحت کردن آن برای استفاده‌ی افراد تا جای ممکن آزمایش و اصلاح کردم. من این شیوه را « خود هیپنوتیزم فوری» نامیدم، زیرا به هیچ دانشی از هیپنوتیزم نیاز ندارد، می‌توان آن را بلافاصله به کاربرد و به سرعت نیز موثر می‌افتد.

چگونه خود هیپنوتیزم فوری را کشف کردم – خلاصه

- **حالت هیپنوتیزم با چشمان باز از طریق خواندن یک دست نوشته‌ی هیپنوتیزم درمانی حرفه‌ای یا یک متن که به این منظور طراحی شده است بدست می‌آید.**
- **این شیوه مزیت‌های مشخصی نسبت به خود هیپنوتیزم سنتی دارد، مزیت‌هایی که استفاده از آن را ساده و مطمئن‌تر می‌کند. من این شیوه را « خود هیپنوتیزم فوری» می‌نامم.**

۴

تجربه‌ی خود هیپنوتیزم فوری برای خود

در این بخش، شما خود هیپنوتیزم فوری را به شکل عملی تجربه خواهید کرد. در ابتدا، با چگونگی و چرایی این روش آشنا خواهید شد. سپس، تمرینی ارائه خواهد شد که اساس موفقیت آینده را در استفاده از این شیوه مشخص خواهد کرد. بعد از این بخش، آماده خواهید شد تا خود هیپنوتیزم فوری را برای اهداف و نیازهای خاص خود به کار ببرید.

خود هیپنوتیزم فوری: چرا و چگونه این شیوه کار می‌کند.

با استفاده از شیوه‌ی اصلی خود هیپنوتیزم فوری، با صدای بلند متنی را به نام «القای اصلی[۱]» خواهید خواند. این دست نوشته‌ای است که برای القای هیپنوتیزم و ایجاد حالت افزایش نفوذپذیری طراحی شده است. زمانی که به این حالت می‌رسید، پیشنهادهای موثری را خواهید خواند که توسط ذهن درونی‌تان جذب می‌شود. بعد از این

۱- Master Induction

پیشنهاد، بخش «بیداری[۱]» را مطالعه خواهید کرد که شما را از حالت هیپنوتیزم خارج کرده و به هوشیاری روزانه‌ی خود بازمی‌گرداند.
شیوه و اصول خود هیپنوتیزم فوری بسیار ساده هستند. به هنگام خواندن بخش «القای اصلی» با صدای بلند برای خود، از لحن و آهنگ آرامش‌بخش صدا که برای خواندن آن متن مناسب است استفاده کنید. شما در مقام خواننده نوعی لحن و آهنگ آرامش‌بخشی را تجربه می‌کنید که از یک هیپنوتیزم‌گر حرفه‌ای انتظار دارید.
طنین صدای شما اثر آرام‌بخشی بر روی ذهن و بدنتان ایجاد می‌کند. محتوی متن از تصویرپردازی‌های چند حسی و پیشنهاداتی استفاده می‌کند که در هر دو سطح خودآگاه و ناخودآگاه برای القای حالت هیپنوتیزم با چشمان باز آن‌ها را تجربه می‌کنید. چه از آن آگاه باشید و چه نه، ذهن شما نمی‌تواند به جز تصاویر ارائه شده در متن چیز دیگری را تجسم بکند. در همین حال، ذهن خودآگاه به هنگام بررسی خطوط آن متن به سمت دیگری هدایت می‌شود که این امر به تعلیق عامل حیاتی که قبلاً درباره‌ی آن بحث شد کمک می‌کند. همچنین پیشنهادات بعد از هیپنوتیزم در آن متن وجود دارد که باعث می‌شود هر بار که از خود هیپنوتیزم فوری استفاده می‌کنید عمیق‌تر و عمیق‌تر با چشمان باز وارد هیپنوتیزم شوید. ترکیب صدای هیپنوتیزمی شما، بررسی دیداری و آگاهانه در بین کلمات و جملات آن صفحه و محتوی اهداف بخش «القای اصلی» به طرز قابل پیش‌بینی‌ای حالت هیپنوتیزمی را ایجاد می‌کند

۱- Wake-Up

که در آن می‌توانید پیشنهادات درمانی را در سطح ناخودآگاه جذب کنید.

دانستن اینکه ممکن است ضرورتاً در طول یا بعد از یک جلسه‌ی خود هیپنوتیزم فوری احساس هیپنوتیزم نکنید مهم است. تشخیص سطوح سبک و خفیف هیپنوتیزم می‌تواند سخت باشد، اما همانطور که پیش از این نیز بحث کردیم، اثرات درمانی آن‌ها می‌تواند همچون حالت عمیق هیپنوتیزم باشد. با این حال، به هنگام استفاده‌ی مداوم از شیوه‌ی خود هیپنوتیزم فوری، احتمالاً زمان‌هایی وجود خواهد داشت که شما چیزی همچون یادآوری احساسات به هنگام خواندن بخش‌هایی از متن، شدت تمرکز در طول آن جلسه، یا حس عمیق آرامش یا هر سه را احساس می‌کنید. چنین احساساتی نشان می‌دهد که نسبت به جلسات گذشته به سطح عمیق‌تری از هیپنوتیزم دست پیدا کرده‌اید. ذهن شما در این مهارت جدید خبره شده است!

نخستین جلسه‌ی خود هیپنوتیزم فوری شما

حالا وقت آن فرا رسیده است تا خود هیپنوتیزم فوری را برای خود تجربه کنید! در جلسه‌ی اول هدف بهبود شخصی خود نیست. به جای آن، جلسه‌ی اول به این منظور است تا ذهن‌تان به هنگام استفاده از خود هیپنوتیزم فوری تجربه‌های بعدی را ارتقاء ببخشد.

در طول این جلسه، شما با صدای بلند سه چیز را خواهید خواند: «القای اصلی»، پیشنهادات نوشتاری که بعد از آن می‌آید و بخش «بیداری». کل این شیوه فقط حدوداً ۱۵ دقیقه طول می‌کشد.

این جلسه‌ی شروع هیپنوتیزم با چشمان باز است و در عین حال به شکل خودکار شما را آماده می‌کند تا بعداً به سادگی وارد خود هیپنوتیزم با چشمان باز شوید. این متن اساس تمامی موفقیت‌های آینده در استفاده از خود هیپنوتیزم فوری است. بنابراین، تمامی تلاش و توجه خود را بر روی آن قرار دهید!

آموزش‌های خواندن و آمادگی

۱ – مکان آرامی را پیدا کنید که در آن بتوانید کاملاً تنها باشید و برای ۱۵ دقیقه یا بیشتر کسی مزاحم شما نشود.

۲– نور اتاق را کم کنید. برای خواندن از روی متن باید نور کافی وجود داشته باشد، اما نور اتاق باید به اندازه‌ی کافی ضعیف باشد تا از فضایی آرام و تفکرآمیز حمایت کند.

۳– به پخش موسیقی آرامی در پس زمینه فکر کنید. صدای موسیقی باید پایین و آرام باشد.

۴– بر روی یک صندلی یا مبلمان راحت بنشینید و متن را بر روی دامن خود یا در مقابل‌تان قرار دهید. می‌توانید کتاب را در دستان خود بگیرید یا آن را بر روی میز مقابل خود قرار دهید.

۵– هنگامی که آماده شروع شدید، بخش «القای اصلی» را بعد از راهنمایی‌های زیر با صدای بلند بخوانید:

(الف) از لحن آرام و نرم صدای خود استفاده کنید.

(ب) به آرامی بخوانید و هر جا که سه نقطه دیدید کمی مکث کنید.

(ج) بر روی هر عبارت یا کلمه‌ی ایتالیکی تاکید کنید. خواندن کلماتی که در پرانتز هستند با صدای بلند ضروری نیست، اما مطمئن شوید که از راهنمایی‌های موجود در آن‌ها پیروی می‌کنید.
(د) به جای صرفاً گفتن طوطی‌وار کلمات به آنچه که می‌خوانید فکر کنید.
نکته‌ی مهم: مطمئن شوید که کل متن از جمله بخش «بیداری» را در یک جلسه از شروع تا انتها می‌خوانید.

یک نکته درباره‌ی تجسم

برخی افراد استفاده از این روش را در اواسط کار کنار می‌گذارند زیرا نمی‌توانند به شکل واضح و مشخصی تصاویر توصیف شده در آن متن را تجسم کنند. اگر نتوانستید تصاویر توصیف شده در متن را به شکل زنده‌ای تجسم کنید خیلی نگران نباشید. تجسم توانایی طبیعی ذهن ناخودآگاه شماست و چیزی نیست که برای انجام آن باید تلاش کنید. در گذر زمان، شما در انجام آن بهتر خواهید شد. چیزی که مهمتر است داشتن احساسات مرتبط با متنی است که در حال خواندن آن هستید. بخشی از تجسم را برای ذهن ناخودآگاه خود بگذارید.

القای جایگزین موجود است.

شیوه‌ی «القای اصلی» شامل تصویرپردازی یک ساختمان مدرن و یک آسانسور است. اگر کسی هستید که از معماری مدرن متنفرید یا از آسانسور می‌ترسید، در بخش ضمیمه القای جایگزین برای شما وجود دارد. تصویرپردازی القای جایگزین یک قصر باشکوه و

راه‌پله‌ی فرش شده‌ای است که می‌تواند بیشتر برای شما خوشایند باشد.

القای اصلی

برگشت فهرست

(با صدای بلند خوانده شود)

«با داشتن حس تنهایی و آرامش، در حالی که به آرامی و با ملایمت صحبت می‌کنم، طنین صدایم ذهن و بدنم را آرام می‌کند. بدن من کمتر فعالیت می‌کند گویی همه چیز با دور کند در حال حرکت است. با هر کلمه‌ای که می‌خوانم و هر صدایی که می‌گویم، احساس آرامش و آسایش بیشتری می‌کنم. لحظه به لحظه، ذهنم همچون سطح یک دریاچه‌ی کوهستانی آرام و بی‌صدا شفاف می‌شود.

«هنگامی که ذهنم نافذ و شفاف می‌شود، از تصور خود برای عمیق‌تر آرام شدن به هنگام خواندن استفاده می‌کنم. تصور می‌کنم که به هنگام خواندن بر روی صندلی راحتی در ساحلی زیبا نشسته‌ام. با نگاهی به اطراف خود، شن‌های طلایی را مشاهده می‌کنم که مرا احاطه کرده است.... و امواجی را می‌بینم که به ساحل می‌آیند. صداهای آرام و موزونی را که این امواج تولید می‌کنند به خوبی می‌شنوم.

«رایحه‌ی نسیم ملایم و مرطوب دریا را بر روی بدنم احساس می‌کنم. آفتاب گرم بر روی پوستم می‌تابد و من اشعه‌های طلایی نور خورشید را بر روی جمجمه‌ی سرم احساس می‌کنم که مرا از تنش و اضطراب می‌رهاند. حالا که تمرکزم را بر تابش آفتاب بر

روی صورتم .... گونه‌هایم .... گوش‌هایم و اطراف فکم گذاشته‌ام، تمامی افکارم به من آرامش می‌دهد.

«این نور درمانی گردنم را نوازش کرده و گلویم را گرم می‌کند و به کلمات اجازه می‌دهد تا به راحتی و بدون زحمت از دهانم خارج شوند. احساسم به گونه‌ای است که صدها انگشت کوچک نور بخش فوقانی پشتم را ماساژ می‌دهند- امواج آرامش‌بخش گرما به دست‌ها و انگشتانم برخورد می‌کنند و به من آرامش می‌دهند.

«من در ذهن خود بدنم را بررسی می‌کنم ..... و اجازه می‌دهم که هر تنش یا اضطرابی از طریق جریان نور به آرامی از بین برود. حالا به پاهایم توجه می‌کنم ...... هنگامی که نور خورشید به آن‌ها می‌تابد، آن‌ها تقریباً شاداب و براق می‌شوند. پاهای من احساس آرامش بسیاری می‌کنند حتی نوک انگشتان پاهایم احساس گرما و آرامش می‌کند.

«در حالی که از خورشید درخشان لذت می‌برم، به هنگام آماده شدن برای هیپنوتیزم کردن خود، تصور می‌کنم چشم‌هایم را بسته‌ام. سه بار نفس عمیق و آرامی می‌کشم (سه بار نفس عمیق بکشید) برای چند لحظه می‌توانم درخشش نور نارنجی رنگی را از میان پلک‌های بسته‌ام ببینم. اما حالا که توجه خود را به سمت مرکز ذهنم هدایت می‌کنم آن نور به تاریکی آرامش‌بخشی تبدیل می‌شود.

«حالا تصور می‌کنم که به یک ساختمان مدرن، بلند و زیبا نزدیک می‌شوم. از میان در چرخان عبور کرده و وارد لابی زیبایی می‌شوم. در داخل ساختمان محافظ امنیتی مسلح و قوی‌ای ایستاده است که از ساختمان در برابر مهاجمان محافظت می‌کند. محافظ با نگاهی

خشن به من نگاه می‌کند، اما بعد مرا به عنوان مالک آن ساختمان شناسایی می‌کند. او برای من کار می‌کند. من به او سلام می‌کنم و به سوی آسانسور می‌روم.

«من انعکاس تصویر خود را در سطح آینه مانند درهای آسانسور می‌بینم. آرام به نظر می‌رسم و دارای اعتماد به نفس هستم. دکمه‌ی پایینی را می‌فشارم و درهای آسانسور باز می‌شود. هنگامی که وارد محفظه‌ی بزرگ و شیک آسانسور می‌شوم، احساس امنیت زیادی می‌کنم. حالا به سمت دکمه‌های آسانسور که شماره‌ی طبقات را نشان می‌دهد برمی‌گردم. شماره‌ی ده را می‌فشارم تا مرا ده طبقه زیر سطح زمین ببرد. عدد ده روشن شده و درهای آسانسور بسته می‌شود. آسانسور به آرامی و با صدایی نرم و لطیف به سمت پایین حرکت می‌کند .... عددهای روشن بالای در را که تغییر می‌کنند مشاهده می‌کنم. هر عدد برای لحظه‌ای هنگامی که آسانسور از طبقه‌ی نشان داده شده عبور می‌کند روشن می‌شود. هنگامی که این اعداد ..... یک به یک .... تغییر می‌کنند، احساس می‌کنم که در حال رفتن به مکان شگفت انگیزی در درون خود هستم.

«یک ..... هنگامی که آسانسور به سمت پایین می‌رود، اعداد روشن شده در بالای در آسانسور را مشاهده می‌کنم.... با هر عدد به آرامش بیشتری می‌رسم.

«دو ..... آسانسور همچنان به پایین می‌رود ..... پایین‌تر از سطح آن.

«سه ..... تا زمانی که به عدد ده برسم، عمیقاً هیپنوتیزم خواهم شد.»

«چهار ..... با چشمان باز هیپنوتیزم خواهم شد ..... پیشنهادات مفید در اختیارم قرار خواهد گرفت.

«پنج ..... احساس می‌کنم که بدون زحمت و به آرامی به پایین می‌روم. احساس آرامش عمیق‌تری می‌کنم.

«شش ..... در حالی که آسانسور پایین می‌رود، همچنان اعداد بالای در را که یک به یک تغییر می‌کنند مشاهده می‌کنم.

«هفت ..... همچنان آسانسور به پایین می‌رود ..... الان احساس آرامش بسیار زیادی می‌کنم.

«هشت ..... احساس امنیت می‌کنم ..... احساس آرامش می‌کنم ..... و همچنان آسانسور به پایین ..... پایین ..... و پایین می‌رود.

«نه ..... به خود اجازه می‌دهم تا الان به راحتی با چشمان باز وارد هیپنوتیزم شوم.

«ده ..... آسانسور می‌ایستد. عدد ده را که بالای در روشن شده است مشاهده می‌کنم. من به مقصد رسیده‌ام. حالا من هیپنوتیزم شده‌ام.

هنگامی که در باز می‌شود، وارد یک اتاق مطالعه‌ی مبله شده می‌شوم. هیزم سوزان در شومینه به آرامی شعله می‌کشد گویی که به من در آن اتاق خوشامد می‌گوید. به صندلی ظاهراً راحتی نزدیک می‌شوم و روی آن می‌نشینم. کتابی را از میز کوچک کنار صندلی برمی‌دارم. جلد کتاب را که نوشته است خود هیپنوتیزم فوری می‌خوانم. کتاب را باز کرده و شروع به خواندن آن می‌کنم. جملات کتاب مستقیماً مرا خطاب قرار داده و از صفحات کتاب بیرون پریده و وارد ذهنم می‌شوند. و این چیزی است که آن‌ها می‌گویند:

«شما الان با چشمان باز هیپنوتیزم شده‌اید. هر بار که بخش القای کتاب خود هیپنوتیزم فوری را می‌خوانید، به شکل خودکار بدن و ذهن‌تان به آرامش می‌رسند. و هر بار که با خود هیپنوتیزم فوری هیپنوتیزم می‌کنید، به شکل خودکار عمیق‌تر از گذشته هیپنوتیزم

می‌شوید. الان خود را از طریق خواندن بخش «بیداری» از هیپنوتیزم بیدار می‌کنید.

(بخش بیداری)

«با شمردن تا عدد پنج از هیپنوتیزم بیدار خواهم شد. هنگامی که به عدد پنج می‌رسم، کاملاً هوشیار شده و از هیپنوتیزم بیدار می‌شوم. یک ..... شروع به بیدار شدن از هیپنوتیزم می‌کنم. دو ..... از محیط اطراف خود آگاه می‌شوم ..... احساس رضایت، امنیت و آرامش می‌کنم. سه ..... منتظر رسیدن به نتایج مثبتی از جلسه‌ی هیپنوتیزم خود هستم. چهار ..... احساس خوش‌بینی و تازگی می‌کنم. پنج ..... پنج ..... پنج ..... الان کاملاً به هوشیاری رسیده و از هیپنوتیزم بیدار می‌شوم.»

آزمایش تجربه‌ی خود

تبریک! اگر راهنمایی‌های داده شده را به دقت دنبال کرده باشید و دست نوشته‌ی «القای اصلی» را با صدای بلند خوانده باشید، پس با موفقیت خود را هیپنوتیزم کرده‌اید! ممکن است احساس هیپنوتیزم داشته باشید یا نه. ممکن است از تغییرات فیزیولوژیکی و روحی و روانی آگاه باشید یا نه. اما فعلاً این‌ها اصلاً مهم نیستند. همانطور که پیش از این نیز گفته شد، احساس یا آگاهی از هیپنوتیزم شدن ممکن است چند جلسه طول بکشد. مطمئن باشید که اگر با صدایی آرامش‌بخش در محیطی آرام و بدون مزاحمت این دست نوشته را با صدای بلند بخوانید، وارد حالت هیپنوتیزم با چشمان باز می‌شوید. و به یاد داشته باشید که حتی حالت خفیف هیپنوتیزم می‌تواند برای ارائه‌ی پیشنهادها به ذهن ناخودآگاه شما و برای شروع تغییرات بزرگ در زندگی‌تان بسیار موثر باشد. احساس هیپنوتیزم شدن فقط نشان دهنده‌ی عمق خاصی از هیپنوتیزم است و در سطوح پایین‌تر وجود ندارد.

متقاعد شوید که هیپنوتیزم شده‌اید

در استفاده از شیوه‌ی خود هیپنوتیزم فوری، ممکن است برخی از کلمات را اشتباه بخوانید یا آن‌ها را دَرهَم بَرهَم بگویید. اگر این مسئله برای شما اتفاق افتاد، آن را نشانه‌ی مثبتی بدانید که به عمق خاصی از حالت هیپنوتیزم دست یافته‌اید. دَرهَم بَرهَم گفتن کلمات، تمرکز شدید، احساسات قوی یا سایر نشانه‌هایی که هیپنوتیزم شده‌اید ممکن است برای شما به هنگام استفاده‌ی بیشتر و بیشتر از خود هیپنوتیزم فوری رخ دهد. چنین نشانه‌ای از مراحل

هیپنوتیزم را برخی از هیپنوتیزم درمانگرهای حرفه‌ای convincers می‌نامند. در استفاده از شیوه‌ی خود هیپنوتیزم فوری، convincers چیزی نیستند که بتوان از آن چیزی را ثابت کرد. برعکس، هنگامی که رخ می‌دهند، صرفاً آنچیزی را که می‌دانید واقعی هستند قوی‌تر می‌کنند: یعنی می‌توانید به هنگام خواندن به حالت هیپنوتیزم برسید.

خود هیپنوتیزم فوری برای رسیدن به اهداف خود

زمانی که بخش «القای اصلی» را در این بخش می‌خوانید، ذهن شما موظف می‌شود تا هر زمان که از روش خود هیپنوتیزم فوری استفاده می‌کنید به حالت نفوذپذیری بیشتری وارد شوید. دیگر نیازی به خواندن دوباره‌ی بخش «القای اصلی» ندارید. به جای آن، می‌توانید یکی از دو بخش القای دیگری را که در فصل‌های دوم و سوم این کتاب آورده شده است بخوانید. آن‌ها در واقع شبیه به بخش «القای اصلی» هستند به جز اینکه به جای بیدار کردن سریع شما از هیپنوتیزم، شما را به سمت باقی ماندن در هیپنوتیزم به هنگام ارائه‌ی پیشنهادهای درمانی برای رسیدن به اهدافتان نگه می‌دارند.

تجربه‌ی خود هیپنوتیزم فوری برای خود – خلاصه

- هنگامی که بخش «القای اصلی» با صدای بلند خوانده می‌شود، حالت هیپنوتیزم را به وجود آورده و نفوذپذیری را افزایش می‌دهد. این بخش همچنین ذهن را به سمت وارد

شدن به وضعیت عمیق‌تر هیپنوتیزم در هر بار خواندن این کتاب وارد می‌کند.

- در طول یا بعد از خواندن بخش «القای اصلی» ممکن است احساس هیپنوتیزم داشته باشید یا نه، اما این اصلاً مهم نیست.
- اطمینان از صحت و موفقیت شیوه‌ی خود هیپنوتیزم فوری زمانی حاصل می‌شود که از این شیوه برای اهداف شخصی و تجربه‌ی دلخواه خود استفاده کنید.

۵

۳۵ دست نوشته‌ی خود هیپنوتیزم فوری

برگشت فهرست

در این بخش، به شما ۳۵ دست نوشته‌ی خود هیپنوتیزم فوری که به شکل حرفه‌ای آماده شده است ارائه می‌شود که برای بسیاری از اهداف رایج بهبود خود مناسب است. ممکن است از قبل دقیقاً بدانید که کدام هدف بهبود خود در این زمان از زندگی‌تان مهمترین هدف‌تان محسوب می‌شود. بهتر و عاقلانه این است تا با کار کردن بر روی اهداف بهبود خود که بیش از همه به شما انگیزه می‌دهد شروع کرد، زیرا انگیزه عامل مهمی برای رسیدن به موفقیت در تمامی اشکال هیپنوتیزم درمانی و کمک به خود است.

چگونه از دست نوشته‌های خود هیپنوتیزم فوری استفاده کنیم

عناوین دست نوشته‌های خود هیپنوتیزم فوری را بررسی کنید تا ببینید که آیا با اهداف فعلی شما سازگار است یا نه. اگر هیچکدام از دست نوشته‌های حرفه‌ای با اهدافی که برای خود مشخص کرده‌اید سازگار نیست، ناامید نشوید. در بخش سوم، به راحتی می‌توانید دست نوشته‌ی خود را نوشته و آن را با هدف خود سازگار کنید!

از این مراحل برای استفاده از دست نوشته‌های خود هیپنوتیزم فوری در این بخش استفاده کنید.

۱) در هر جلسه فقط یک دست نوشته را برای کار کردن انتخاب کنید. دست نوشته‌ی آماده شده را که مناسب اهداف‌تان است پیدا کرده و آن را قبل از شروع در میان کتاب قرار دهید.

۲) هنگامی که آماده‌ی شروع شدید، مکان آرامی که به مدت ۲۵ دقیقه یا بیشتر کسی مزاحم شما نمی‌شود را انتخاب کنید. نور آن مکان باید تا حدی روشن باشد که بتوانید دست نوشته را بخوانید.

۳) بر روی صندلی یا مبلمان راحتی بنشینید و کتاب را در موقعیت مناسبی برای خواندن و ورق زدن صفحات قرار دهید.

۴) اگر دوست دارید، می‌توانید از موسیقی آرامی در پس زمینه استفاده کنید، اما صدای موسیقی باید پایین باشد. مطمئن شوید که موسیقی به جای پُر جنب و جوش بودن آرام است. استفاده از صداهای محیطی آرام همچنین پذیرفتنی است.

۵) جلسه‌ی هیپنوتیزم را با خواندن بخش «القای خواننده‌ی» خود هیپنوتیزم فوری[1] با صدای بلند شروع کنید. با خواندن آن، متوجه خواهید شد که این بخش مشابه بخش «القای اصلی» است، اما برای آنکه فضا را برای پیشنهادات بهبود خود که در دست نوشته‌های آماده شده وجود دارد باز گذاشت کمی تغییر کرده است. با لحن آرام صدای خود شروع به خواندن کنید.

۶) در انتهای القاء به نسخه‌ی از قبل گذاشته شده در کتاب مراجعه کنید. تمامی پیشنهادات نوشتاری را با صدای بلند بخوانید. آن‌ها را به آرامی بخوانید و اهمیت معانی آن را درک کنید. از چهره و احساس موجود در صدای خود در طول القاء استفاده کنید. از تاکید صوتی بیشتری بر روی کلمات یا عبارت‌های ایتالیک استفاده کنید. نیازی ندارید تا کلمات نوشته شده در پرانتز را با صدای بلند بخوانید، فقط از دستورات آن‌ها پیروی کنید.

۷) زمانی که پیشنهادات را در دست نوشته خواندید، جلسه‌ی خود را با خواندن بخش «بیداری» با صدای بلند به انتها برسانید. حتی بدون انجام این کار، شما به آرامی و به شکل طبیعی از هیپنوتیزم بیرون می‌آیید. اما برای بیدار شدن سریع و موثر از هر جلسه‌ی هیپنوتیزم از بخش بیداری که بعد از هر دست نوشته‌ی خود هیپنوتیزم فوری وجود دارد

۱- the Instant Self-Hypnosis “Reader’s Induction”

استفاده کنید. بخش «بیداری» هم برای یادآوری و هم برای سهولت کار شما در هر بخش تکرار می‌شود.

به یاد داشته باشید که در هر جلسه‌ی خود هیپنوتیزم فوری فقط یک هدف را انتخاب کنید. اگر دارای چندین هدف بهبود خود هستید، جلسات خود هیپنوتیزم فوری جدایی را برای هر کدام برگزار کنید. برای مثال، می‌توانید جلسه‌ای را در صبح برای کنار گذاشتن سیگار و جلسه‌ای را در عصر برای کاهش وزن برگزار کنید.

برنامه‌ریزی برای کار کردن بر روی هدف خود

زمانی که تصمیم گرفتید که بر روی کدام هدف دوست دارید کار کنید، قبل از شروع جلسه‌ی نخست خود نگاه مختصری به دست نوشته‌ی معادل بیندازید. زیر عنوان آن بخش، توضیح مختصری درباره‌ی چرایی طراحی آن دست نوشته و مسائل مورد خطاب آن پیدا می‌کنید. حتماً آن توضیحات را بخوانید و ببینید که آیا مستقیماً در مورد نیازهای شما صحبت می‌کند یا نه. حداقل چند مورد از پیشنهادهای آن را بررسی کنید تا ببینید که آیا مناسب شما هستند یا نه. اگر مناسب شما نیستند، می‌توانید همیشه همانطور که در بخش سوم این کتاب گفته شد پیشنهادهای خود را بنویسید. اگر یک یا دو پیشنهاد مستقیماً در مورد نگرانی‌های شما صحبت نمی‌کند، نگران نشوید زیرا هر پیشنهادی که ذهن شما آن را عملی تشخیص ندهد به راحتی توسط ذهن ناخودآگاه‌تان رد می‌شود.

قبل از شروع به خواندن بخش «القای خواننده» فکر کردن درباره‌ی اینکه چرا می‌خواهید به هدف مشخص خود برسید ایده‌ی خوبی

است. اگر دست نوشته‌ها تا حدی انگیزه‌های شما را مطرح می‌کند، مهم است که به احساس ریشه‌ای حول هدف انتخابی خود دست پیدا کنید. مطمئن شوید که حقیقتاً آنچه را که بر زبان جاری می‌کنید می‌خواهید و به دنبال یافتن بهانه برای خود نیستید. برای مثال، اگر می‌خواهید تا سیگار کشیدن را کنار بگذارید، باید درباره‌ی اینکه سیگار چقدر برای شما مضر است ..... یا اینکه چرا کشیدن آن دیگر به سود شما نیست به درک درست و روشنی برسید. اگر همچنان به این فکر می‌کنید که چقدر برای سیگارهای گرانقیمت خود دلتان تنگ شده است، پس آماده‌ی ترک سیگار نیستید و هر مقداری از هیپنوتیزم به شما در انجام این کار کمک نمی‌کند. انگیزه باید کامل، حقیقی و قلبی باشد. برای مثال، هنگامی که به هدف خود می‌رسید، از نظر احساسی به دنبال چه چیزی هستید؟ از رسیدن به موفقیت چه چیزی نصیب شما می‌شود؟ آیا این حسی از موفقیت است؟ غرور به خود است؟ آزادی است؟ ارضای خود است؟ خودبینی است؟

هنگامی که موضوع به بهبود خود می‌رسد، هیچ انگیزه‌ی اشتباهی وجود ندارد. این زندگی شماست، بنابراین درباره‌ی انگیزه‌های واقعی‌تان با خود صادق باشید. قبل از شروع جلسه برای نوشتن تمامی دلایلی که می‌خواهید در هدف خود به موفقیت برسید این کار می‌تواند حتی مفید باشد. نوشتن انگیزه‌ها به روشن کردن آن‌ها در ذهن کمک می‌کند. حتی اگر فکر می‌کنید که انگیزه‌تان مشخص است، زمانی را برای شفاف کردن آن برای خود بگذارید. این کار حداکثر فقط چند دقیقه طول می‌کشد و شما را سریع‌تر به سمت موفقیت می‌کشاند.

در جستجوی رسیدن به هدف

بعد از شروع به عملی کردن خود هیپنوتیزم فوری ممکن است ندانید انتظار چه چیزی را باید بکشید. چه زمانی و چگونه آن نتایج خود را نشان می‌دهند؟ اگرچه نتایج از شخصی به شخص دیگر و زمان و چگونگی رخ دادن‌شان متفاوت هستند، اما برخی نشانه‌های کلی وجود دارد که باید به دنبال آن بود. هنگامی که به تدریج نتایج مورد نظر خود را مشاهده می‌کنید، باید تفاوت قابل توجهی در عقیده یا رفتار خود با حدود ۳ تا ۵ بار کار کردن بر روی آن هدف وجود داشته باشد. یعنی بعد از آنکه جلسات خود هیپنوتیزم فوری را با استفاده از آن دست نوشته ۳ تا ۵ بار در روزهای متوالی تکرار کردید، احتمالاً به تدریج متوجه بهبود کلی یا جزئی خواهید شد. برای برخی افراد، فقط یک یا دو بار کردن بر روی آن هدف برای رسیدن به نتایج شگفت انگیز مورد نیاز است. حتی اگر این موضوع در مورد شما درست باشد، توصیه می‌شود که خود هیپنوتیزم فوری را برای رسیدن به هدف خود ۷ بار انجام دهید تا مطمئن شوید که نتایج آن پایا و ماندگار است. در موارد دیگر، افراد به ۱۲ بار کار کردن بر روی هدف خود نیاز دارند تا به نتایج رضایت بخشی دست پیدا کنند. به یاد داشته باشید که بر خلاف داروها که غالباً از قانون کاهش در بازگشت دوباره به آن‌ها پیروی می‌کنند، هیپنوتیزم برعکس عمل می‌کند. هر چقدر بیشتر آن را تقویت کنید، اثرات آن قوی‌تر و ماندگارتر است. قدرت تکرار را دست کم نگیرید. به یاد داشته باشید که هیپنوتیزم فقط در حدود ۱۵ یا ۲۰ دقیقه برای هر جلسه طول می‌کشد. بنابراین، به زمان زیادی نیاز نیست.

البته اهدافی وجود دارد که برای آن این اثرات جزئی‌تر است و رسیدن به نتایج آن طولانی‌تر. برای مثال، دست نوشته‌ی فراوانی که «پول بیشتری در بیاورید» نام دارد ممکن است به زمان بیشتری برای رسیدن به هدف مورد نظر احتیاج داشته باشد. پیشنهادهای این دست نوشته بر روی باورهای ناخودآگاه درباره‌ی پول کار می‌کند و حتی هنگامی که این باورها تغییر پیدا می‌کنند، همچنان برای تغییر و بهره‌مندی از باورهای جدید زمان بیشتری مورد نیاز است. بنابراین، برای رسیدن به برخی اهداف زمان بیشتری را باید صرف کرد.

و اگر اصلاً هیچ نتیجه‌ای وجود نداشته باشد چه اتفاقی می‌افتد ..... حتی بعد از ۷، ۱۲ ... ۱۴ بار کار کردن بر روی آن هدف با استفاده از همین دست نوشته؟ آیا استفاده از خود هیپنوتیزم فوری همیشه موثر است؟ من هیچ درمانی را نمی‌شناسم که همیشه برای همه‌ی افراد موثر باشد ..... حتی مصرف آسپرین برای رفع سردرد در همه‌ی افراد در تمامی زمان‌ها موثر نیست! اما اگر به نتایج مورد نظر خود نرسیدید، این اصل را به یاد داشته باشید: چیزی به نام شکست وجود ندارد – فقط نتیجه وجود دارد. آیا ادیسون برای اختراع برق صدها بار شکست نخورد یا آیا او به صدها نتیجه‌ای دست نیافت که او را راضی نمی‌کرد؟ اگر نتایج مورد نظر حاصل نشد، تغییر تاکتیک دهید. یکبار دیگر به هدف خود فکر کنید. آن دست نوشته را چک کنید تا مطمئن شوید که مناسب هدف شما به شیوه‌ی دلخواه‌تان است. اگر چنین نبود، باید سعی کنید تا پیشنهادات خود را بنویسید. در برخی موارد، ممکن است نیاز به تقسیم آن هدف به بخش‌های کوچکتر داشته باشید. اگر این مورد

درست باشد، این کتاب به شما راه ساده‌ای را می‌آموزد تا پیشنهادات خود را به هنگام هیپنوتیزم شدن بنویسید!

آمادگی برای رسیدن به موفقیت

حالا که آماده‌ی استفاده از دست نوشته‌ی خود هیپنوتیزم فوری هستید، ممکن است از میزان اثرگذاری این شیوه در سوق دادن شما به سمت اهداف مورد نظرتان دچار شگفتی شوید. هر کدام از دست نوشته‌های حرفه‌ای که برای شما نوشته‌ام شامل چندین نوع پیشنهاد است. در این مرحله مهم نیست که نوع پیشنهادات یا چگونگی اثرگذاری آن‌ها را درک کنید. اما بیشتر دست نوشته‌ها تقریباً مشابه پیشنهادهایی است که من در جلسات هیپنوتیزم درمانی به مشتریانم می‌دهم. ثابت شده است که این پیشنهادها برای رسیدن به نتایج سریع و ماندگار کاملاً موثر هستند.

درنهایت، برای لذت بردن از جلسات خود هیپنوتیزم فوری برنامه‌ریزی کنید! این جلسات باید علاوه بر بهره‌مندی شما از آن‌ها سرگرم کننده نیز باشند. جدای کمک به شما برای رسیدن به اهداف خاص‌تان، این جلسات به شما کمک می‌کند تا به آرامش رسیده و از خلق و خوی خوبی بهره‌مند شوید. به همین دلیل است که هیپنوتیزم آرام‌بخش و از بین برنده‌ی استرس است.

القای خواننده‌ی خود هیپنوتیزم فوری

(با صدای بلند خوانده شود)

«با داشتن حس تنهایی و آرامش، در حالی که به آرامی و با ملایمت صحبت می‌کنم، طنین صدایم ذهن و بدنم را آرام می‌کند. بدن من کمتر فعالیت می‌کند گویی همه چیز با دور کند در حال حرکت است. با هر کلمه‌ای که می‌خوانم و هر صدایی که می‌گویم، احساس آرامش و آسایش بیشتری می‌کنم. لحظه به لحظه، ذهنم همچون سطح یک دریاچه‌ی کوهستانی آرام و بی‌صدا شفاف می‌شود.

«هنگامی که ذهنم نافذ و شفاف می‌شود، از تصور خود برای عمیق‌تر آرام شدن به هنگام خواندن استفاده می‌کنم. تصور می‌کنم که به هنگام خواندن بر روی صندلی راحتی در ساحلی زیبا نشسته‌ام. با نگاهی به اطراف خود، شن‌های طلایی را مشاهده می‌کنم که مرا احاطه کرده است.... و امواجی را می‌بینم که به ساحل می‌آیند. صداهای آرام و موزونی را که این امواج تولید می‌کنند به خوبی می‌شنوم.

«رایحه‌ی نسیم ملایم و مرطوب دریا را بر روی بدنم احساس می‌کنم. آفتاب گرم بر روی پوستم می‌تابد و من اشعه‌های طلایی نور خورشید را بر روی جمجمه‌ی سرم احساس می‌کنم که مرا از تنش و اضطراب می‌رهاند. حالا که تمرکزم را بر تابش آفتاب بر روی صورتم .... گونه‌هایم .... گوش‌هایم و اطراف فکم گذاشته‌ام، تمامی افکارم به من آرامش می‌دهد.

«این نور درمانی گردنم را نوازش کرده و گلویم را گرم می‌کند و به کلمات اجازه می‌دهد تا به راحتی و بدون زحمت از دهانم خارج شوند. احساسم به گونه‌ای است که صدها انگشت کوچک نور بخش فوقانی پشتم را ماساژ می‌دهند- امواج آرامش‌بخش گرما به دست‌ها و انگشتانم برخورد می‌کنند و به من آرامش می‌دهند.

«هنگامی که دم و بازدم کوتاهی می‌کشم، از این حس آرامش‌بخشی که قفسه‌ی سینه‌ام را پر کرده است آگاه می‌شوم (نفسی بکشید و به آرامی آن را بیرون دهید.) هنگامی که نفس کوتاه دیگری می‌کشم و آن را آزاد می‌کنم (نفس دیگری بکشید) تلالو زرد طلایی رنگی شبکه‌ی خورشیدی‌ام را پر می‌کند. ..... و من در کل ناحیه‌ی معده‌ام احساس آرامش و آسایش عمیقی می‌کنم.

«من در ذهن خود بدنم را بررسی می‌کنم ..... و اجازه می‌دهم که هر تنش یا اضطرابی از طریق جریان نور به آرامی از بین برود. حالا به پاهایم توجه می‌کنم ...... هنگامی که نور خورشید به آن‌ها می‌تابد، آن‌ها تقریباً شاداب و براق می‌شوند. پاهای من احساس آرامش بسیاری می‌کنند حتی نوک انگشتان پاهایم احساس گرما و آرامش می‌کند.

«در حالی که از خورشید درخشان لذت می‌برم، به هنگام آماده شدن برای هیپنوتیزم کردن خود، تصور می‌کنم چشم‌هایم را بسته‌ام. سه بار نفس عمیق و آرامی می‌کشم (سه بار نفس عمیق بکشید) برای چند لحظه می‌توانم درخشش نور نارنجی رنگی را از میان پلک‌های بسته‌ام ببینم. اما حالا که توجه خود را به سمت مرکز ذهنم هدایت می‌کنم آن نور به تاریکی آرامش‌بخشی تبدیل می‌شود.

«حالا تصور می‌کنم که به یک ساختمان مدرن، بلند و زیبا نزدیک می‌شوم. از میان در چرخان عبور کرده و وارد لابی زیبایی می‌شوم. در داخل ساختمان محافظ امنیتی مسلح و قوی‌ای ایستاده است که از ساختمان در برابر مهاجمان محافظت می‌کند. محافظ با نگاهی خشن به من نگاه می‌کند، اما بعد مرا به عنوان مالک آن ساختمان شناسایی می‌کند. او برای من کار می‌کند. من به او سلام می‌کنم و به سوی آسانسور می‌روم.

«من انعکاس تصویر خود را در سطح آینه مانند درهای آسانسور می‌بینم. آرام به نظر می‌رسم و دارای اعتماد به نفس هستم. دکمه‌ی پایینی را می‌فشارم و درهای آسانسور باز می‌شود. هنگامی که وارد محفظه‌ی بزرگ و شیک آسانسور می‌شوم، احساس امنیت زیادی می‌کنم. حالا به سمت دکمه‌های آسانسور که شماره‌ی طبقات را نشان می‌دهد برمی‌گردم. شماره‌ی ده را می‌فشارم تا مرا ده طبقه زیر سطح زمین ببرد. عدد ده روشن شده و درهای آسانسور بسته می‌شود. آسانسور به آرامی و با صدایی نرم و لطیف به سمت پایین حرکت می‌کند .... عددهای روشن بالای در را که تغییر می‌کنند مشاهده می‌کنم. هر عدد برای لحظه‌ای هنگامی که آسانسور از طبقه‌ی نشان داده شده عبور می‌کند روشن می‌شود.

هنگامی که این اعداد ..... یک به یک .... تغییر می‌کنند، احساس می‌کنم که در حال رفتن به مکان شگفت انگیزی در درون خود هستم.

«یک ..... هنگامی که آسانسور به سمت پایین می‌رود، اعداد روشن شده در بالای در آسانسور را مشاهده می‌کنم.... با هر عدد به آرامش بیشتری می‌رسم.

«دو ..... آسانسور همچنان به پایین می‌رود ..... پایین‌تر از سطح آن.
«سه ..... تا زمانی که به عدد ده برسم، عمیقاً هیپنوتیزم خواهم شد.»
«چهار ..... با چشمان باز هیپنوتیزم خواهم شد ..... پیشنهادات مفید در اختیارم قرار خواهد گرفت.
«پنج ..... احساس می‌کنم که بدون زحمت و به آرامی به پایین می‌روم. احساس آرامش عمیق‌تری می‌کنم.
«شش ..... در حالی که آسانسور پایین می‌رود، همچنان اعداد بالای در را که یک به یک تغییر می‌کنند مشاهده می‌کنم.
«هفت ..... همچنان آسانسور به پایین می‌رود ..... الان احساس آرامش بسیار زیادی می‌کنم.
«هشت ..... احساس امنیت می‌کنم ..... احساس آرامش می‌کنم ..... و همچنان آسانسور به پایین ..... پایین ..... و پایین می‌رود.
«نه ..... به خود اجازه می‌دهم تا الان به راحتی با چشمان باز وارد هیپنوتیزم شوم.
«ده ..... آسانسور می‌ایستد. عدد ده را که بالای در روشن شده است مشاهده می‌کنم. من به مقصد رسیده‌ام.
هنگامی که در باز می‌شود، وارد یک اتاق مطالعه‌ی مبله شده می‌شوم. هیزم سوزان در شومینه به آرامی شعله می‌کشد گویی که به من در آن اتاق خوشامد می‌گوید. به صندلی ظاهراً راحتی نزدیک می‌شوم و روی آن می‌نشینم. کتابی را از میز کوچک کنار صندلی برمی‌دارم. جلد کتاب را که نوشته است خود هیپنوتیزم فوری می‌خوانم. کتاب را باز کرده و شروع به خواندن آن می‌کنم. جملات کتاب مستقیماً مرا خطاب قرار داده و از صفحات کتاب بیرون پریده و وارد ذهنم می‌شوند. و این چیزی است که آن‌ها می‌گویند:

«شما الان با چشمان باز هیپنوتیزم شده‌اید. شما الان کاملاً نفوذپذیر شده‌اید. به هنگام خواندن پیشنهادها برای رسیدن به هدف خود در هیپنوتیزم باقی می‌مانید. ذهن شما الان همچون اسفنجی که در آب خیس می‌خورد در پیشنهادها غوطه‌ور می‌شود. تا زمانی که بخش بیداری را بخوانید، می‌توانید به راحتی با چشمان باز هیپنوتیزم شوید. به هنگام مراجعه به نسخه‌ای که لای کتاب قرار داده‌اید آرام و متمرکز باقی می‌مانید.»

(لطفاً به دست نوشته‌ی انتخابی خود بروید.)

استرس را از خود دور کنید

پیشنهادهای زیر برای کاهش یا حذف اضطراب و تنش عصبی طراحی شده است.

«الان اضطراب و عصبیت خود را در طول روز از بین می‌برم.

«در سرتاسر روز احساس آرامش و راحتی می‌کنم، درست همانند احساسی که الان دارم. من از اضطراب و تنش خود را رها کرده و برای همیشه اضطراب را از بدن و ذهن خود بیرون می‌کنم. در طول روز، هر زمان که تنش ماهیچه‌ای بیش از حد در بدنم وجود دارد کاملاً از آن آگاه می‌شوم. و هنگامی که از آن آگاه می‌شوم، نفس عمیقی می‌کشم. بعد از آن، هنگامی که نفس خود را بیرون می‌دهم، ناحیه‌ی تنش‌زا نیز آرام می‌شود. هنگامی که بدنم به آرامش می‌رسد، بلافاصله احساس بهتری می‌کنم. با رها شدن از این تنش، از اضطراب نیز خود را رها می‌کنم ..... زیرا هنگامی که بدنم به آرامش می‌رسد، داشتن حس اضطراب و استرس بسیار سخت می‌شود.

«از حالا به بعد به هنگام کار کردن احساس آرامش و تمرکز می‌کنم. در طول روز دارای دیدگاه و باورهای مثبتی هستم ..... و زندگی را لذت‌بخش‌تر می‌بینم. به هنگام سر و کله زدن با افراد و در روابط خود، کاملاً احساس آرامش می‌کنم. الان که از منابع انرژی بدنم به شیوه‌ای عاقلانه‌تر استفاده می‌کنم، بدنم سالم‌تر شده است. در مورد برنامه‌هایم احساس خوش‌بینی بیشتری می‌کنم زیرا اضطراب همچون قطرات آب در یک روز گرم تابستانی در حال

بخار شدن است. من از زمان خود برای لذت بردن از افراد، مکان‌ها و رویدادهای زندگی روزانه‌ام استفاده می‌کنم.

«هنگامی که برای شروع یک روز جدید از خواب بلند می‌شوم، تصور می‌کنم که احساس آرامش کاملی دارم. من خود را به گونه‌ای ترسیم می‌کنم که با داشتن حسی از آرامش و خوش‌بینی عمیق خمیازه‌ای کشیده و از خواب بلند می‌شوم. در حالی که احساس تازگی و سر حال بودن می‌کنم، می‌فهمم که رها شدن از اضطراب چقدر شیرین است. هنگامی که به سمت حمام رفته و شروع به تمیز و پاکیزه کردن بدنم می‌کنم، حس درونی تمیزی و پاکیزگی در بدن و احساساتم رخ می‌دهد. تمامی بدنم احساس پاکیزگی و می‌کند و می‌دانم که می‌توانم در طول روز احساس آرامش، تمرکز و مثبت بودن کنم. حس نهفته‌ای از آرامش و امنیت در درون من وجود دارد که در تمامی بخش‌های بدن و افکارم رسوخ کرده است. نگرانی و اضطراب از بدنم رخت بربسته است ..... و به جای آن در طول روز احساس خوشحالی و آرامش می‌کنم.

«از حالا به بعد می‌خواهم حسی از آرامش و رها از اضطراب داشته باشم. هر زمان که اضطراب را در وجود خود مشاهده کردم، تنها کاری که باید انجام بدهم این است که مشت خود را گره کرده و در حالی که به آرامی تا ۳ می‌شمارم آن را آزاد کنم. هنگامی که به عدد ۳ می‌رسم و هنگامی که اضطراب و تنش را کاملاً از مشت خود رها می‌کنم، اضطراب از بین می‌رود و احساس آرامش و آسایش می‌کنم.»

(بخش بیداری)

«با شمردن تا عدد پنج از هیپنوتیزم بیدار خواهم شد. هنگامی که به عدد پنج می‌رسم، کاملاً هوشیار شده و از هیپنوتیزم بیدار می‌شوم. یک ..... شروع به بیدار شدن از هیپنوتیزم می‌کنم. دو ..... از محیط اطراف خود آگاه می‌شوم ..... احساس رضایت، امنیت و آرامش می‌کنم. سه ..... منتظر رسیدن به نتایج مثبتی از جلسه‌ی هیپنوتیزم خود هستم. چهار ..... احساس خوش‌بینی و تازگی می‌کنم. پنج ..... پنج ..... پنج ..... الان کاملاً به هوشیاری رسیده و از هیپنوتیزم بیدار می‌شوم.»

از مهمانی‌ها لذت بیشتری ببرید

پیشنهادهای زیر به این منظور طراحی شده است تا اعتماد به نفس را فقط در محیط‌های اجتماعی افزایش دهد. این پیشنهادها به شما کمک می‌کند تا به هنگام شروع و برقراری یک رابطه‌ی اجتماعی با دیگران احساس آرامش و آسایش کنید و اوقات خوبی داشته باشید.

«الان از حضور در محیط‌های اجتماعی لذت بیشتری می‌برم.

«از حالا به بعد از حضور در مهمانی‌ها لذت می‌برم و به راحتی در برقراری مکالمه با دیگران شرکت می‌کنم. من به خود اجازه می‌دهم تا از حضور در موقعیت‌های اجتماعی لذت ببرم. من از اضطراب و تنش خود را رها می‌کنم و از فعالیت‌هایی که با دوستان و افراد مورد علاقه‌ی خود دارم بیشتر بهره‌مند می‌شوم. من در تمامی فعالیت‌های اجتماعی خواه با دوستان، شرکای تجاری یا غریبه‌ها اعتماد به نفس دارم.

«من به سادگی در مکالمه‌های کوچک با افراد در محیط‌های اجتماعی شرکت می‌کنم در حالیکه احساس آرامش و آسایش می‌کنم. من همچون خود عمل می‌کنم. من نظراتم را بیان کرده و دیدگاه‌هایم را با دیگران در میان می‌گذارم و اجازه می‌دهم که جملاتم به شکل طبیعی ..... بدون هیچ گونه مشکلی بر زبانم جاری شوند. در موقعیت‌های اجتماعی، خود را به غریبه‌ها معرفی کرده و شروع به برقراری مکالمه با آن‌ها می‌کنم. من از مکالمه‌های گروهی منفعت زیادی می‌برم و به آنچه دیگران می‌گویند گوش

می‌دهم. سپس نظر خود را بیان می‌کنم و می‌دانم که نظراتم ارزشمند و خردمندانه هستند.
«من در موقعیت‌های اجتماعی حرف‌های زیادی برای گفتن دارم. حضورم در این محافل ارزشمند است. شرکت من در این مکان‌ها حاکی از تحسین است. می‌دانم مردم مرا دوست دارند. در تمامی زمان‌ها می‌توانم خودم باشم. از حالا به بعد می‌خواهم در مهمانی‌هایی که از حضور در آن‌ها لذت می‌برم شرکت کنم. خواه بخواهم در آن مهمانی‌ها بخندم خواه برقصم یا در بازه‌ها و سرگرمی‌ها شرکت کنم ..... من قطعاً شخصیت شگفت‌انگیز خود را نشان می‌دهم و به دیگران نیز اجازه می‌دهم که از حضور من لذت ببرند.

«من تصور می‌کنم که از حضور در یک مهمانی با دوستان و غریبه‌ها لذت می‌برم. من خود را به گونه‌ای ترسیم می‌کنم که گویی کسی مطلب خنده‌داری می‌گوید و من به آن می‌خندم. این کار باعث می‌شود که به مطلب خنده‌داری فکر کنم ..... و آن را با دیگران در میان بگذارم. از آنچه می‌گویم و سهیم کردن آن با دیگران لذت می‌برم.
«زبان بدنم آرام و حاکی از اعتماد به نفس است زیرا مکالمه به موضوع جدی‌تری تبدیل می‌شود. من دانش و نظرات خود را با دیگران سهیم می‌کنم ..... و مشاهده می‌کنم که افرادی که در کنار من هستند سرهایشان را از روی تصدیق و موافقت با حرف‌های من تکان می‌دهند. هنگامی که کلمات آزادانه از دهان من جریان پیدا می‌کند، می‌فهمم که باهوش هستم و دیگران مرا این گونه می‌بینند.

«من از گرم گرفتن با دیگران در مهمانی‌ها لذت می‌برم و خود را در حال پیاده‌روی با یک غریبه و معرفی خود با لبخندی حاکی از اعتماد به نفس می‌یابم. آن غریبه لبخند را به من بازمی‌گرداند و می‌گوید که به هنگام شروع مکالمه خیلی اعتماد به نفس داشتم. من احساس آزادی می‌کنم ..... و می‌فهمم که آرام و خود بودن در مهمانی‌ها چقدرآسان و راحت است. در آن مهمانی آنقدر به من خوش گذشته است که چشم به راه حضور در مهمانی‌ها و محافل اجتماعی در آینده هستم.

«از حالا به بعد چشم به راه حضور در محافل اجتماعی هستم. من دارای انگیزه‌ی قوی برای پیوستن به برقراری مکالمات با دیگران و بیان نظرات خود هستم. به هنگام صحبت کردن صدایم شفاف و حاکی از اعتماد به نفس می‌شود. از حالا به بعد هنگامی که با مرد یا زنی صحبت می‌کنم، می‌فهمم که جملات من هم برای خودم و هم برای شنونده دارای ارزش زیادی است. بنابراین، به هنگام مکالمه با دوستان، شرکای تجاری و حتی غریبه‌ها به طور خودکار آرام می‌شوم و احساس راحتی می‌کنم ..... درست همانند الان که چنین احساسی دارم. هنگامی که آن مهمانی شامل فعالیت‌هایی همچون رقص یا بازی کردن است، با خود فکر می‌کنم که آیا آن فعالیتی است که صادقانه از آن لذت ببرم یا بخواهم که لذت ببرم. اگر آن فعالیتی است که از آن لذت می‌برم، با اعتماد به نفس به آن فعالیت می‌پیوندم و از بودن در آن کاملاً لذت می‌برم. این احساس آنقدر خوب است که از آن لذت می‌برم. من شخص خوشحالی هستم. همین حالا از لذت بیشتری بهره‌مند می‌شوم.»

(بخش بیداری)

«با شمردن تا عدد پنج از هیپنوتیزم بیدار خواهم شد. هنگامی که به عدد پنج می‌رسم، کاملاً هوشیار شده و از هیپنوتیزم بیدار می‌شوم. یک ..... شروع به بیدار شدن از هیپنوتیزم می‌کنم. دو ..... از محیط اطراف خود آگاه می‌شوم ..... احساس رضایت، امنیت و آرامش می‌کنم. سه ..... منتظر رسیدن به نتایج مثبتی از جلسه‌ی هیپنوتیزم خود هستم. چهار ..... احساس خوش‌بینی و تازگی می‌کنم. پنج ..... پنج ..... پنج ..... الان کاملاً به هوشیاری رسیده و از هیپنوتیزم بیدار می‌شوم.»

اعتماد به نفس داشتن در عرصه‌ی تجارت

پیشنهادهای زیر به این منظور طراحی شده است تا میزان اعتماد به نفس شما را در محیط کار، محیط‌های تجاری و رسیدن به موفقیت شغلی افزایش دهد.

«من در زمینه‌ی شغل و حرفه‌ام کاملاً اعتماد به نفس دارم.

«حالا توانایی‌های خود را در موقعیت‌های شغلی نشان می‌دهم. می‌خواهم که در عرصه‌ی کارم جدی گرفته شوم و برای ایده‌هایم اعتبار بدست بیاورم. می‌خواهم ایده‌های خوب خود را با دیگران قسمت کرده و به رییس، همکاران و شرکای تجاری‌ام کمک کنم. حالا در جستجوی موفقیت بیشتری در کاری که می‌خواهم انجام بدهم هستم. من با اعتماد به نفس شغلم را انجام می‌دهم و راه‌حل‌های خلاقانه‌ای را برای تمامی مشکلات کاری‌ام پیدا می‌کنم.

«من عقاید شغلی خود را با اعتماد به نفس و صراحت منتقل می‌کنم. سعی می‌کنم بهترین کار ممکن را انجام بدهم. به هنگام پیدا کردن مشکل با رییس و همکارانم سعی می‌کنم که آرامش خود را حفظ کرده و راه‌حل مناسب را پیدا کنم. من به کاری که انجام می‌دهم احساس افتخار می‌کنم و به دیگران توانایی‌های خود را نشان می‌دهم. من از حضور در جلسات تجاری لذت می‌برم و هنگامی که حرفی برای گفتن دارم از فرصت پیش آمده برای بیان نظراتم استفاده می‌کنم. من در محل کارم احساس شجاعت می‌کنم و به خود به واسطه‌ی توانایی‌ها و هوشم افتخار می‌کنم. من می‌توانم به آرامی، به سرعت و با تدبیر بحران‌های موجود در کار خود را برطرف کنم. همکارانم به من ارزش قائل هستند. آنچه که انجام

می‌دهم مهم است. من انسان مهمی هستم. من به موفقیت می‌رسم و خود را به سمت مدارج بالاتر سوق می‌دهم. من می‌توانم به موفقیت بیشتری دست پیدا کنم. من می‌خواهم موفق باشم. من شایستگی رسیدن به موفقیت در عرصه‌ی کارم را دارم. من به خود و توانایی‌های خود ایمان دارم.

«می‌توانم خود را تصور کنم که با اعتماد به نفس همین حالا بر روی میز کنفرانس در میان چندین همکار دیگرم نشسته‌ام. خود را می‌بینم که در حال انجام گفتگوهای تجاری هستم. می‌دانم که کمک من برای رسیدن به موفقیت حیاتی است، بنابراین ایده‌های تجاری خود را با دیگران قسمت می‌کنم و در تمامی موقعیت‌های تجاری از آن استفاده می‌کنم. هنگامی که آن جلسه به پایان می‌رسد، خود را می‌بینم که با پرنفوذترین تاجر آن جلسه در حال قدم زدن هستم و با اعتماد به نفس بالایی درباره‌ی کار و ایده‌هایم با او صحبت می‌کنم. ایده‌های من با اشتیاق زیادی از سوی او دریافت می‌شود و او برای برنامه‌هایم به من چراغ سبز نشان می‌دهد. و هنگامی که از اتاق کنفرانس بیرون می‌آیم، حس بزرگی از موفقیت را احساس می‌کنم ..... و می‌دانم هنگامی که اعتماد به نفس دارم، در حرفه‌ام پیشرفت کرده و به موفقیت می‌رسم. به شغل خود افتخار می‌کنم و می‌دانم چگونه آن را به درستی انجام دهم. می‌شنوم که دیگران بخاطر خوب انجام دادن کارم مرا تحسین می‌کنند. من کاملاً از کارم لذت می‌برم.

«از حالا به بعد در تمامی موقعیت‌های تجاری دارای اعتماد به نفس هستم. به هنگام سهیم کردن ایده‌های خود با تجار دیگر احساس آرامش و اعتماد به نفس می‌کنم. هر زمان که ایده‌هایم را بیان

کرده و دانش حرفه‌ام را با دیگران قسمت می‌کنم، صدایم شفاف و حاکی از اعتماد به نفس است. من آدم دست و پا چُلُفتی نیستم. هنگامی که در محل کار با چالشی مواجه می‌شوم، بر روی اعمال و دیدگاه‌هایم به آرامی و با منطق پافشاری می‌کنم. روز به روز در شغلم اعتماد به نفس بیشتری کسب می‌کنم. ایده‌های بهبود عملکرد شغلی‌ام یا پیشرفت در حرفه‌ام به راحتی و به سرعت به ذهنم می‌آید. من کاملاً به دانش و توانایی‌های حرفه‌ام اعتقاد دارم. از حالا به بعد برای انجام خوب این شغل به خود اعتبار می‌دهم. حالا بیشتر موفق هستم. می‌خواهم و سزاوار آن هستم تا در تمامی فعالیت‌های مرتبط با عرصه‌ی کار و تجارت موفق شوم.

«من مصمم هستم تا در عرصه‌ی کاری موفق شوم و اولویت‌هایم را بر روی آن متمرکز می‌کنم. احساس می‌کنم که این عزم و اراده حتی الان هم در وجودم رسوخ پیدا کرده است. این عزم خیلی قوی است ..... و می‌دانم که هیچ چیزی نمی‌تواند مرا را در این راه متوقف کند. من به خود اعتماد دارم. من به ایده‌هایم اعتماد دارم. من مثبت اندیش هستم و باور دارم که موفق می‌شوم.»

(بخش بیداری)

«با شمردن تا عدد پنج از هیپنوتیزم بیدار خواهم شد. هنگامی که به عدد پنج می‌رسم، کاملاً هوشیار شده و از هیپنوتیزم بیدار می‌شوم. یک ..... شروع به بیدار شدن از هیپنوتیزم می‌کنم. دو ..... از محیط اطراف خود آگاه می‌شوم ..... احساس رضایت، امنیت و آرامش می‌کنم. سه ..... منتظر رسیدن به نتایج مثبتی از جلسه‌ی هیپنوتیزم خود هستم. چهار ..... احساس خوش‌بینی و تازگی

می‌کنم. پنج ..... پنج ..... پنج ..... الان کاملاً به هوشیاری رسیده و از هیپنوتیزم بیدار می‌شوم.»

موفقیت

این دست نوشته به این منظور طراحی شده است تا ترس از شکست را در شما حذف کرده و اتخاذ موضعی موثر را در رسیدن به هدف در شما تشویق ی‌کند. شما باید دارای هدف مشخصی در ذهن باشید تا از این دست نوشته برای رسیدن به نتایج حداکثری استفاده کنید.

«در رسیدن به اهداف شخصی و کاری‌ام موفق خواهم بود و می‌خواهم که موفق باشم.

«من دارای قلب شیر هستم. من دارای بال‌های عقاب هستم. من دارای خرد یک فرشته هستم. من دارای اراده‌ی یک گاو نر هستم. من می‌توانم در هر آنچه که در ذهن می‌کارم موفق شوم و صرف نظر از اینکه چه کسی یا چه چیزی در سر راهم قرار می‌گیرد به هیچ وجه متوقف نخواهم شد. زیرا انگیزه‌ام موفق شدن است. من باید به موفقیت برسم. و می‌دانم که موفقیت قابل دسترس است.

«چیزی به نام شکست وجود ندارد. فقط نتیجه وجود دارد. اما باید در جستجوی پیدا کردن آن باشم. برای آنکه درها باز شود باید در بزنم. بنابراین، دست به انجام تلاش می‌زنم. و هنگامی که نتیجه آنچیزی نیست که به دنبال آن بودم، آن نتیجه را آزمایش می‌کنم ..... من از آن نتیجه درس می‌گیرم و دوباره و دوباره و دوباره تلاش می‌کنم.

«من تصور می‌کنم که موفقیت همچون هدف تیراندازی است. و من یک تیرانداز هستم. من تیرانداز ماهری هستم. من هدفم را می‌شناسم و می‌دانم که چگونه تیر را بیندازم. می‌خواهم به وسط

هدف بزنم حتی اگر برای اولین بار به هدف نزنم یا حتی اگر نتوانم اصلاً به هدف بزنم ..... مشکلی نیست. فقط نتیجه وجود دارد. من می‌توانم تیر دیگری را بیندازم. و من دائماً تیرها را می‌اندازم تا به هدف بزنم ..... تا زمانی که رضایت کامل خود را کسب کنم. با هر تیری که می‌اندازم، اذهان خودآگاه و ناخودآگاه با هم کار می‌کنند تا برای به هدف زدن ..... و موفق شدن با هم هماهنگ شوند ..... تا به هدفم برسم ..... تا موفق شوم.

«می‌دانم که چه چیزی می‌خواهم و به دنبال آن خواهم رفت. من ذهن، احساسات و بدنم را برای رسیدن به آنچه که می‌خواهم به کار خواهم انداخت. و الان از تمامی افراد، موسسات و سازمان‌ها درخواست می‌کنم که در رسیدن به خواسته‌ام به من کمک کنند. جهان از من حمایت می‌کند. از بالا و پایین، از چپ و راست، از عقب و جلو و از درون و بیرون از من حمایت می‌کنند.

«من درباره‌ی هدفم با کسی حرفی نمی‌زنم. من به هیچ کس به جز افرادی که مستقیماً به من در رسیدن به هدفم کمک می‌کنند درباره‌ی آن صحبت نمی‌کنم. من حتی با دوستان و خانواده‌ام درباره‌ی اهدافم تا جایی که لازم باشد سکوت احتیار می‌کنم. من این کار را برای تمرکز خود برای موقف شدن انجام می‌دهم. من به صحبت‌ها و پیشنهادات هیچ کسی نیازی ندارم زیرا آنچه را که می‌خواهم می‌دانم و معتقدم که می‌توانم آن را انجام دهم، آن را داشته باشم و به آن برسم. بنابراین، من درباره‌ی هدفم تا جای ممکن ساکت می‌مانم تا زمانی که به آن برسم. من فقط افرادی را که مستقیماً به من کمک می‌کنند از هدفم آگاه می‌کنم.

«هیچ چیزی اتفاق نمی‌افتد مگر اینکه من موجب رخ دادن آن شوم. موفقیت به نزد من می‌آید چون من به سمت آن می‌روم. بنابراین، گام بعدی را به سمت هدف نهایی‌ام برمی‌دارم. بعد از این جلسه، درباره‌ی گام بعدی فکر می‌کنم. گام بعدی چیست؟ کار بعدی‌ای که می‌توانم برای نزدیک شدن به هدفم انجام دهم چه چیزی می‌باشد؟ خودم گام بعدی را در ذهن خود به تصویر می‌کشم. (حالا یک لحظه فکر کنید و آن را تصویر کنید ..... حتی با چشمان باز.)»

(بخش بیداری)

«با شمردن تا عدد پنج از هیپنوتیزم بیدار خواهم شد. هنگامی که به عدد پنج می‌رسم، کاملاً هوشیار شده و از هیپنوتیزم بیدار می‌شوم. یک ..... شروع به بیدار شدن از هیپنوتیزم می‌کنم. دو ..... از محیط اطراف خود آگاه می‌شوم ..... احساس رضایت، امنیت و آرامش می‌کنم. سه ..... منتظر رسیدن به نتایج مثبتی از جلسه‌ی هیپنوتیزم خود هستم. چهار ..... احساس خوش‌بینی و تازگی می‌کنم. پنج ..... پنج ..... پنج ..... الان کاملاً به هوشیاری رسیده و از هیپنوتیزم بیدار می‌شوم.

صحبت کردن در مقابل جمع

پیشنهادهای زیر برای از بین بردن ترس صحبت در مقابل جمع طراحی شده است.

«به هنگام صحبت کردن با گروهی از افراد احساس آرامش و اعتماد به نفس می‌کنم.

«هر زمان که بلند می‌شوم تا صحبت کنم، نفس عمیق و کوتاهی می‌کشم. و هنگامی که آن را به آرامی آزاد می‌کنم، تمامی تنش و اضطرابی که به هنگام صحبت با دیگران احساس می‌کنم نیز رها می‌شود. به هنگام شروع به صحبت کردن احساس راحتی و آرامش می‌کنم. در این حالت احساسم تقریباً به گونه‌ای است که با یکی از دوستانم درباره‌ی موضوعی که خیلی خوب می‌شناسم صحبت می‌کنم.

«من برای صحبت کردن با دیگران کاملاً خود را آماده می‌کنم. موضوعم را خیلی خوب می‌شناسم. بنابراین، صحبت کردن درباره‌ی آن صرف نظر از اینکه با چه کسی و چه تعدادی از افراد صحبت می‌کنم راحت و طبیعی خواهد بود. حقیقت این است که احتمالاً بیشتر از افرادی که با آن‌ها صحبت می‌کنم درباره‌ی آن موضوع اطلاعات دارم. بنابراین، جای نگرانی وجود ندارد. به جای آن، من عمیقاً جذب آنچیزی می‌شوم که می‌خواهم درباره‌ی آن صحبت کنم و چیزهای دیگر را فراموش می‌کنم.

«افرادی که با آن‌ها صحبت می‌کنم همتای خود من هستند. بنابراین، دیگر نیازی ندارم یا نمی‌خواهم تا به هر جهت به هنگام صحبت کردن در برابر عموم احساس خودآگاهی کنم. هنگامی که

صحبت می‌کنم احساس اعتماد به نفس و آرامش دارم. بدون احساس عصبیت یا خجالت بر روی آنچه که می‌گویم تمرکز می‌کنم. من می‌فهمم که افراد می‌خواهند تا از دانش و اطلاعاتی که در اختیار دارم آگاه شوند. هنگامی که درباره‌ی نکاتی که می‌خواهم بگویم بحث می‌کنم، ذهنم نافذ و شفاف می‌ماند.

«هنگامی که شروع به صحبت می‌کنم، اصلاً برایم مهم نیست که چند نفر به من نگاه یا به صحبت‌هایم گوش می‌کنند. هیچ تفاوتی در اطلاعاتی که در اختیار دارم به وجود نمی‌آید. من می‌توانم با صدایی آرام و خوشایند اطلاعاتم را ارائه کنم. چه در مقابل یک نفر چه چند نفر یا چند هزار نفر قرار بگیرم احساس خوبی خواهم داشت. از حالا به بعد دیگر برایم فرقی نمی‌کند. من در مقابل هر تعدادی از افراد که قرار بگیرم احساس خوبی خواهم داشت.

«من به یاد خواهم داشت که صرف نظر از اینکه چه کسی به عنوان مخاطب من قرار می‌گیرد یا چقدر ممکن است او شخصیت مهمی باشد، آن‌ها صرفاً افرادی هستند که همچون من و بقیه غذا می‌خورند، می‌خوابند و به دستشویی می‌روند.

«هنگامی که در مقابل مخاطب صحبت می‌کنم، کاملاً احساس آرامش می‌کنم. حتی هنگامی که درباره‌ی صحبت کردن در مقابل جمع فکر می‌کنم، احساس خوبی دارم. و هر زمان که در مقابل دیگران صحبت می‌کنم احساس خوبی خواهم داشت.

«هنگامی که برای صحبت کردن بلند می‌شوم، نفس کوتاه و عمیقی می‌کشم. هنگامی که نفسم را به بیرون می‌دهم، خود را از هرگونه اضطرابی که احساس می‌کنم رها کرده و هنگامی که نفس بعدی را می‌کشم، می‌فهمم که احساس آرامش دارم. من آماده‌ام تا اطلاعاتی

را که برای مخاطبم آماده کرده‌ام در اختیار آن‌ها قرار دهم. من به هنگام صحبت با مخاطبم احساس خوبی دارم. من احساس آرامش می‌کنم.»

(بخش بیداری)

«با شمردن تا عدد پنج از هیپنوتیزم بیدار خواهم شد. هنگامی که به عدد پنج می‌رسم، کاملاً هوشیار شده و از هیپنوتیزم بیدار می‌شوم. یک ..... شروع به بیدار شدن از هیپنوتیزم می‌کنم. دو ..... از محیط اطراف خود آگاه می‌شوم ..... احساس رضایت، امنیت و آرامش می‌کنم. سه ..... منتظر رسیدن به نتایج مثبتی از جلسه‌ی هیپنوتیزم خود هستم. چهار ..... احساس خوش‌بینی و تازگی می‌کنم. پنج ..... پنج ..... پنج ..... الان کاملاً به هوشیاری رسیده و از هیپنوتیزم بیدار می‌شوم.

آلرژی را از زندگی خود حذف کنید

پیشنهادهای زیر به این منظور طراحی شده‌اند تا واکنش‌های آلرژیک به یک ماده‌ی مشخص هوازی (برای مثال، گرده افشان‌ها) را کاهش داده یا از بین ببرند.

نکته‌ی مهم: از این دست نوشته برای آلرژی‌های غذایی استفاده نکنید.

دستورالعمل خاص: در هر جلسه فقط یک ماده‌ی آلرژی‌زای هوازی را برای کار کردن انتخاب کنید. در هر جای متن که چند نقطه مشاهده کردید، نام آن ماده‌ی آلرژی‌زا را بنویسید.

«من خود را از واکنش آلرژیک به .... رها می‌کنم.

«روز به روز خود را از آلرژی به .... بیشتر رها می‌کنم. حالا از نگرانی و دلمشغولی‌ای که نسبت به حضور .... در هوا دارم خود را رها می‌کنم. من از حضور .... کمتر خود را آگاه می‌کنم و فراموش می‌کنم که در گذشته دارای آلرژی بوده‌ام. من می‌توانم هوای تازه را بیرون و داخل خانه استنشاق کنم و به ریه‌هایم اجازه دهم اکسیژن را گرفته و بدنم را با انرژی پر کند. من از دست سرفه، عطسه، خس خس کردن سینه و تمامی واکنش‌های دیگری که زمانی مجبور بودم .... خود را رها می‌کنم.

«من می‌توانم حتی با وجود .... آزادانه نفس بکشم. من می‌توانم بر روی آنچه که انجام می‌دهم عمیقاً تمرکز کنم تا دیگر با .... خود را مشغول نسازم یا نگران آن نباشم. هنگامی که از واکنش آلرژیک به .... خود را رها می‌کنم احساس آرامش، اعتماد به

نفس و خوشحالی می‌کنم. تنش موجود در بدنم هنگامی که کاملاً از دست .... رها می‌شوم کاهش پیدا می‌کند. من حسی از آرامش جسمی و روحی و روانی را هنگامی که اطراف .... هستم احساس می‌کنم.

«من خود را در خانه، در رختخواب، به هنگام بلند شدن در صبح آخر هفته تصور می‌کنم. آفتاب بیرون پنجره می‌درخشد و من نفس عمیقی می‌کشم و ریه‌هایم را با هوا پر می‌کنم. این تنفس هم مرا آرام می‌کند و هم به من نیرو می‌بخشد. بنابراین، نفس‌های عمیقی را از هوای سالم می‌کشم. تنفس من آزاد و آسان است. من احساس می‌کنم که بدون زحمت از طریق بینی‌ام نفس می‌کشم و می‌توانم هوای معطری که از پنجره‌ی باز می‌آید را استنشاق کنم. من پنجره را در تمامی شب باز می‌گذارم و در طول شب خواب کاملی دارم. تنفسم کامل، سالم و بدون هیچ گونه مشکلی است. هنگامی که خود را در شروع روز تجسم می‌کنم، به بیرون می‌روم و احساس آرامش کاملی دارم. با اعتماد به نفسی که دارم از فعالیت‌های بیرون از خانه لذت می‌برم. شب‌ها در جمع کوچکی از دوستانم حضور پیدا می‌کنم. من حتی از وجود .... در هوا آگاه نیستم و به آرامش می‌رسم.

«حالا به سیستم ایمنی بدنم آموزش می‌دهم تا واکنش خود را به .... کاهش داده و تصحیح کند. روز به روز آلرژی‌ام به .... در حال از بین رفتن است و راحت‌تر و با آرامش بیشتری نفس می‌کشم.»

(بخش بیداری)

«با شمردن تا عدد پنج از هیپنوتیزم بیدار خواهم شد. هنگامی که به عدد پنج می‌رسم، کاملاً هوشیار شده و از هیپنوتیزم بیدار می‌شوم. یک ..... شروع به بیدار شدن از هیپنوتیزم می‌کنم. دو ..... از محیط اطراف خود آگاه می‌شوم ..... احساس رضایت، امنیت و آرامش می‌کنم. سه ..... منتظر رسیدن به نتایج مثبتی از جلسه‌ی هیپنوتیزم خود هستم. چهار ..... احساس خوش‌بینی و تازگی می‌کنم. پنج ..... پنج ..... پنج ..... الان کاملاً به هوشیاری رسیده و از هیپنوتیزم بیدار می‌شوم.

دندان قروچه کردن را کنار بگذارید

پیشنهادهای زیر به این منظور طراحی شده است تا دندان قروچه کردن را هم در شب و هم در طول روز کنار بگذارید.

«الان دندان قروچه کردن را کنار می‌گذارم.

«من قروچه کردن دندان‌هایم را هم در طول شب و هم در طول روز کنار می‌گذارم. هر زمان که شروع به دندان قروچه کردن می‌کنم، از آن آگاه می‌شوم ..... و بلافاصله فک و دهانم را آرام می‌کنم. من راه‌های دیگری را برای از بین بردن تنش و استرس پیدا می‌کنم تا بتوانم همین حالا دندان قروچه کردن را کنار بگذارم. شب‌ها هنگامی که می‌خوابم، تمامی بخش‌های بدنم ..... از جمله فک و دهانم دارای آرامش است. روز هنگام هر موقعیتی را بدون دندان قروچه کردن با آرامش پشت سر می‌گذارم. حالا که دندان قروچه کردن را کنار گذاشته‌ام، از استرس نیز خود را رها می‌کنم.

«هنگامی که یاد می‌گیرم تا دندان قروچه کردن خود را کنار بگذارم، دندان‌های سالمتری خواهم داشت. من احساس بهتری دارم و به شیوه‌ای موثرتر تنش و استرس را از بدن خود از بین می‌برم. با رها شدن از این عادت بد، خواب بهتری خواهم داشت و احساس آرامش بیشتری به هنگام صبح خواهم کرد. هنگامی که دندان قروچه کردن را کنار می‌گذارم، دندانپزشکم احساس رضایت بیشتری نسبت به من خواهد کرد. با ترک این عادت، از مشکلات دندانی جلوگیری خواهم کرد. من با منابع ناخودآگاه استرس تماس بیشتری برقرار کرده و راه‌های بهتری برای رفع تنش و استرسم پیدا خواهم کرد. من با دانستن اینکه می‌توانم به

خود یاد دهم که دندان قروچه کردن را کنار بگذارم احساس اعتماد به نفس بیشتری می‌کنم. حالا بیشتر رفتارهای خودآگاه و ناخودآگاه خود را کنترل می‌کنم.

«من خود را به هنگام قرار گرفتن در بخش استرس‌زای روز تصور می‌کنم. آگاه می‌شوم که استرس زیادی در فکم وجود دارد ..... که فکم بسیار سفت شده و دندان‌هایم را قروچه می‌کنم. هنگامی که از آنچه که انجام می‌دهم آگاه می‌شوم، لبخندی زده و تنش را در دهانم آزاد می‌کنم. سپس متوجه می‌شوم هنگامی که فکم را آزاد می‌کنم، چه احساس بهتری خواهم داشت. شب‌ها هنگامی که به خواب می‌روم، خود را به گونه‌ای تصور می‌کنم که چشمهایم بسته شده و احساس می‌کنم که فک و دهانم از اضطراب و استرس رها می‌شود ..... در نتیجه به خواب آرامش‌بخشی فرو می‌روم. فکم در سرتاسر شب آرام باقی مانده و در حالی که تمامی بخش‌های بدنم سرحال و آماده است صبح از خواب بلند می‌شوم.

«از حالا به بعد هر زمان که دندانم را قروچه می‌کنم یا فکم را به هم می‌فشرم از آن آگاه خواهم شد. هنگامی که آگاه می‌شوم، بلافاصله دهانم آرام می‌شود و حسی از آرامش مرا فراخواهد گرفت. روز به روز رفتار جدیدی ..... عادت سالم آرام نگه داشتن فک و دهانم را در خود ایجاد می‌کنم. در مدت زمان کوتاهی آرام کردن فک و دهانم برایم طبیعی می‌شود ..... و من دیگر به هیچ عنوان دندانم را قروچه نمی‌کنم. به جای این کار، می‌خواهم تا به آرامش برسم ..... می‌خواهم تا استرس را در بدنم از بین ببرم. می‌دانم که می‌توانم خود را به آرامش برسانم درست همانطور که الان بدون دندان قروچه کردن چنین حسی را دارم.»

(بخش بیداری)

«با شمردن تا عدد پنج از هیپنوتیزم بیدار خواهم شد. هنگامی که به عدد پنج می‌رسم، کاملاً هوشیار شده و از هیپنوتیزم بیدار می‌شوم. یک ..... شروع به بیدار شدن از هیپنوتیزم می‌کنم. دو ..... از محیط اطراف خود آگاه می‌شوم ..... احساس رضایت، امنیت و آرامش می‌کنم. سه ..... منتظر رسیدن به نتایج مثبتی از جلسه‌ی هیپنوتیزم خود هستم. چهار ..... احساس خوش‌بینی و تازگی می‌کنم. پنج ..... پنج ..... پنج ..... الان کاملاً به هوشیاری رسیده و از هیپنوتیزم بیدار می‌شوم.»

داشتن تمرکز کامل

پیشنهادهای زیر برای افزایش تمرکز کامل طراحی شده است.

«من در هر کاری که انجام می‌دهم تمرکز فوق‌العاده خوبی دارم.

«از حالا به بعد بر روی انجام یک کار تمرکز می‌کنم ..... و توجه کاملم را بر روی آن می‌گذارم. من بر روی انجام کارهایم با شدت زیادی تمرکز می‌کنم. جزئیات کارهایم بسیار مهم هستند و تمرکزم بر روی آن کار ثابت می‌ماند. شفافیت ذهنی کامل از آن من است ..... زیرا تمرکزم الان افزایش پیدا کرده است. در نتیجه‌ی تمرکز بهتر، اطلاعات بیشتری را در ذهن خود حف کرده و هر یک از کارهایم را با کارایی بالایی انجام می‌دهم. من توجهم را بر روی هر کاری که با تمرکز کامل انجام می‌دهم بیشتر می‌کنم ..... تمرکز کاملم را بر روی آنچه که می‌خواهم انجام بدهم می‌گذارم.

«ذهنم بدون سردرگمی بر روی کار فعلی‌ای که انجام می‌دهم ثابت می‌ماند. من می‌توانم کاملاً ..... عاری از نگرانني، اضطراب یا بی‌قراری تمرکز کنم. من می‌توانم به راحتی تمرکز کنم زیرا انجام این کار برایم طبیعی است. من از انجام هر یک از کارها یا فعالیتی که انجام می‌دهم لذت می‌برم زیرا تمرکزم افزایش پیدا کرده است ..... زیرا می‌فهمم که مجذوب آنچه که بر روی آن تمرکز می‌کنم شده‌ام. من تمرکز کاملم را بر روی هر موضوع یا فعالیتی که در آن راحتی وجود دارد قرار می‌دهم ..... بدن و ذهنم با یکدیگر کار می‌کنند تا به من تمرکز کامل را بدهند.

«همین الان خود را در حال خواندن کتابی تصور می‌کنم. این کتاب برای منتقل کردن اطلاعات مهم به من طراحی شده است. تمرکز

ثابت و کاملم را بر روی جملات این کتاب قرار می‌دهم. من اطلاعات موجود در این کتاب را مفید و جالب می‌دانم و توانایی‌ام برای تمرکز و جذب اطلاعات موجود در آن بسیار بالاست. هر چقدر بیشتر می‌خوانم، کتاب را جالب‌تر می‌بینم. جزئیات این کتاب مرا شگفت زده می‌کند و من می‌فهمم که ذهنم اطلاعات این کتاب را به راحتی جذب می‌کند. هنگامی که این کتاب را می‌خوانم، بدنم در موقعیت کاملی برای همراهی با تمرکز کاملم قرار دارد. شیوه‌ی قرار گرفتن اندام‌های بدنم خوب است. تنفسم ثابت و منظم است. هنگامی که صفحه‌های آن کتاب را ورق می‌زنم، می‌فهمم که می‌توانم کاملاً بر روی آنچه که می‌خوانم تمرکز کنم ..... مزاحمت‌ها و حواس‌پرتی‌های جزئی در اطرافم دیگر مرا اذیت نمی‌کند. تا زمانی که تصمیم به عدم خواندن کتاب بگیرم، می‌توانم دائما بخوانم و کاملاً تمرکز کنم.

«از حالا به بعد تمرکز من بر روی انجام یک کار افزایش پیدا خواهد کرد. من توانایی خود را برای تمرکز کردن بر روی هر کاری با توانایی‌ام برای تمرکز کردن به هنگام خواندن این دست نوشته مرتبط می‌کنم. من تمرکز کاملی بر روی آنچه که الان انجام می‌دهم دارم. بنابراین، برای انجام هر برنامه‌ی دیگری همین مقدار توجه کامل و ثابت خود را می‌گذارم. و تا زمانی که آن برنامه تمام شود یا تا زمانی که بخواهم توجه خود را به کار دیگری معطوف کنم همچنان تمرکزم را حفظ می‌کنم. من در انجام کارهایم تمرکز کاملی دارم.»

(بخش بیداری)

«با شمردن تا عدد پنج از هیپنوتیزم بیدار خواهم شد. هنگامی که به عدد پنج می‌رسم، کاملاً هوشیار شده و از هیپنوتیزم بیدار می‌شوم. یک ..... شروع به بیدار شدن از هیپنوتیزم می‌کنم. دو ..... از محیط اطراف خود آگاه می‌شوم ..... احساس رضایت، امنیت و آرامش می‌کنم. سه ..... منتظر رسیدن به نتایج مثبتی از جلسه‌ی هیپنوتیزم خود هستم. چهار ..... احساس خوش‌بینی و تازگی می‌کنم. پنج ..... پنج ..... پنج ..... الان کاملاً به هوشیاری رسیده و از هیپنوتیزم بیدار می‌شوم.»

یادآوری شگفت‌انگیز خواب‌ها

پیشنهادهای زیر به این منظو طراحی شده است تا به هنگام بیدار شدن از خواب، خواب‌های خود را به یاد داشته باشید.

«هنگامی که صبح از خواب بیدار می‌شوم، خواب‌هایم را به یاد می‌آورم.

«حافظه‌ی من از خواب‌هایم و تمامی جزئیات آن‌ها هر روز بهتر و بهتر می‌شود. به هنگام بیدار شدن از خواب، می‌توانم تصاویر، صداها و احساساتی را که در رویاهایم تجربه کرده‌ام به یاد بیاورم. من می‌توانم این کار را به راحتی و بدون زحمت انجام دهم. من تمامی اتفاقاتی را که در خواب‌هایم ظاهر شده‌اند با جزئیات کامل آن‌ها به یاد می‌آورم.

«من به توانایی ذهن ناخودآگاه خود برای ایجاد رویاها ارزش قائل هستم. من ارتباط بین اذهان خودآگاه و ناخودآگاه خود را همین الان از طریق هیپنوتیزم مستحکم می‌کنم. و از هیپنوتیزم به عنوان وسیله‌ای برای آموزش دادن به ذهن ناخودآگاه خود برای دادن امکان یادآوری کامل خواب‌هایم به هنگام بیدار شدن از خواب استفاده می‌کنم. ذهن من رویاهایی را که یادآوری آن‌ها برایم مهم است به یاد می‌آورد.

«من رضایت کامل دارم از اینکه می‌توانم تصاویر و حوادث خواب‌های خود را بازگو کنم. من می‌توانم خواب‌هایم را به یاد آوردهو در صورت علاقه تمامی جزئیات آن را با شفافیت کامل بنویسم. از طریق به یاد آوردن خواب‌هایم، برای داشتن زندگی بهتر و موثرتر بینش و بصیرت بدست می‌آورم.

«من تصور می‌کنم که بعد از یک شب خواب کامل صبح از خواب بلند می‌شوم. در حالی که همچنان در رختخواب قرار دارم ساکت باقی می‌مانم و به ذهنم اجازه می‌دهم تا جزئیات خواب مهمی را که دیشب دیده‌ام به یاد آورد. من خود را در حال یادآوری خواب‌هایم به شکل روشنی تصور می‌کنم ..... جزئیات این خواب واضح و شفاف و رویدادهای آن در ذهنم تازه است. دفتر یادداشت کنار رختخواب را برمی‌دارم و آن خواب را با شفافیت کامل می‌نویسم. من می‌توانم دقیقاً به یاد بیاورم که چگونه آن خواب شروع شد، چگونه به پایان رسید ..... و تمامی جزئیات بین آن را به یاد می‌آورم. ابتدا این طور شد، بعد آن طور شد و همینطوری این روند ادامه پیدا می‌کند ..... تا کل آن خواب را به یاد بیاورم.

«از حالا به بعد هنگامی که از خواب بلند می‌شوم، خواب‌هایی که در آن شب دیده‌ام بلافاصله ، با سرعت و به راحتی و شفافیت در ذهنم تداعی می‌شود.

«فردا صبح هنگامی که به شکل طبیعی از خواب بیدار می‌شوم، برای یک دقیقه قبل از خارج شدن از رختخواب کمی مکث می‌کنم. و هنگامی که برای یک دقیقه آرام شدم، حافظه‌ی خواب‌های آن شب کاملاً در ذهنم فعال می‌شود. من خواب‌های آن شب را با راحتی کامل به یاد می‌آورم و جزئیات مشخص آن خواب‌ها به سطح خودآگاهم نفوذ پیدا می‌کند. من خواب‌هایم را به شکل کامل و شگفت‌انگیزی به یادمی‌آورم.»

(بخش بیداری)

«با شمردن تا عدد پنج از هیپنوتیزم بیدار خواهم شد. هنگامی که به عدد پنج می‌رسم، کاملاً هوشیار شده و از هیپنوتیزم بیدار می‌شوم. یک ..... شروع به بیدار شدن از هیپنوتیزم می‌کنم. دو ..... از محیط اطراف خود آگاه می‌شوم ..... احساس رضایت، امنیت و آرامش می‌کنم. سه ..... منتظر رسیدن به نتایج مثبتی از جلسه‌ی هیپنوتیزم خود هستم. چهار ..... احساس خوش‌بینی و تازگی می‌کنم. پنج ..... پنج ..... پنج ..... الان کاملاً به هوشیاری رسیده و از هیپنوتیزم بیدار می‌شوم.»

دیدن خواب‌های واضح و قابل فهم

پیشنهادهای زیر برای حمایت از دیدن خواب‌هایی که در آن فرد خود آگاه می‌شود طراحی شده است.

«من آگاه می‌شوم که دائماً در حال خواب دیدن هستم.

«الان می‌توانم به هنگام خواب تشخیص دهم که در میانه‌ی آن خواب قرار دارم. هنگامی که خواب می‌بینم، از آن آگاه می‌شوم و بر اعمال خود کنترل دارم. بدون بیدار شدن از خواب، خواب‌های واضح و قابل فهمی می‌بینم. علاوه بر آنکه در خواب‌هایم حضور دارم، یک ناظر خودآگاه خواب‌های خود نیز هستم.

«هنگامی که آگاه می‌شوم که در حال خواب دیدن هستم، کنترل بیشتری بر روی خواب‌هایم دارم. می‌توانم از پیامدهای خواب‌هایم آگاه شوم. هنگامی که می‌خوابم، چون در حال دیدن خواب‌های شفاف و واضح هستم از لذت بیشتری برخوردار خواهم شد.

«من خود را در حالی تصور می‌کنم که شب در تختخواب خوابیده‌ام. از جایی که عمیقاً در داخل ذهنم است ..... تصاویر، صداها و احساسات ظاهر می‌شوند زیرا پروژکتور درون ذهنم خوابی را نمایش می‌دهد. ناگهان در یک چشم به هم زدن احساس آگاهی می‌کنم که این تصاویر تلالو ذهنم است ..... می‌فهمم که در میانه‌ی دیدن یک خواب قرار دارم ..... کاملاً آگاه می‌شوم که آنچه می‌بینم، می‌شنوم و احساس می‌کنم محصول ذهن خودم است. همچنین می‌فهمم که در ادامه‌ی خواب‌هایم هر آنچیزی را که دوست دارم بگویم یا انجام دهم می‌گویم و انجام می‌دهم. من می‌توانم حتی

تصاویر و حوادث را با استفاده‌ی همراه با اعتماد به نفس و آرام از نیروی اراده‌ام تغییر دهم.

«حالا خواب‌های شفاف و قابل فهمی می‌بینم. من خواب‌های واضحی را تجربه می‌کنم. از امشب خوابی را می‌بینم که در آن آگاه می‌شوم که در حال خواب دیدن هستم و بر روی اعمالم در خواب کنترل دارم. من خواب‌های واضح را به یاد می‌آورم تا بتوانم از فکر کردن درباره‌ی آن‌ها در روز بعد لذت ببرم.

«من خواب‌های شفاف و قابل فهمی را می‌بینم. هنگامی که می‌خوابم، خواب‌های شفاف و واضحی را تجربه می‌کنم.»

(بخش بیداری)

«با شمردن تا عدد پنج از هیپنوتیزم بیدار خواهم شد. هنگامی که به عدد پنج می‌رسم، کاملاً هوشیار شده و از هیپنوتیزم بیدار می‌شوم. یک ..... شروع به بیدار شدن از هیپنوتیزم می‌کنم. دو ..... از محیط اطراف خود آگاه می‌شوم ..... احساس رضایت، امنیت و آرامش می‌کنم. سه ..... منتظر رسیدن به نتایج مثبتی از جلسه‌ی هیپنوتیزم خود هستم. چهار ..... احساس خوش‌بینی و تازگی می‌کنم. پنج ..... پنج ..... پنج ..... الان کاملاً به هوشیاری رسیده و از هیپنوتیزم بیدار می‌شوم.»

خداحافظ عادت‌های بد

پیشنهادهای زیر به این منظور طراحی شده است تا یک عادت رفتاری ناخواسته را در شما از بین برده و آن را با احساسات آسایش و آرامش جایگزین کند.

دستورالعمل خاص: در هر جلسه بر روی یک عادت کار کنید. هرجا که چند تا نقطه در متن مشاهده کردید، نام آن عادت بد خود را بنویسید.

«حالا رفتار .... خود را متوقف می‌کنم.

«حالا دوباره بر روی خواسته‌ام برای .... کنترل دارم. الان از نیاز یا خواسته‌ام برای .... خود را رها می‌کنم و به جای آن خواهان رها شدن از این عادت بد خود هستم. من خود را برای این رفتارم می‌بخشم و به خود اجازه می‌دهم یا خود را تشویق می‌کنم تا از .... رها بشوم.

«رفتار .... من فقط یک الگوی رفتاری است. این عادت بر اساس افکار است و افکار تغییر می‌کنند. رفتار الگویی است که ذهنم آن را تکرار می‌کند. با نیروی ذهن ناخودآگاه خود از طریق هیپنوتیزم، همین حالا این الگو را متوقف کرده و آن را عوض می‌کنم. من خواهم فهمید که خواسته‌ی .... خود را در سطح ناخودآگاهم از دست می‌دهم. من این خواسته‌ام را با رفتاری که احساس می‌کنم به من آرامش، خوشحالی و رهایی از عادت .... می‌دهد جایگزین می‌کنم.

«من خود را از شرم یا گناه به واسطه‌ی رفتار .... رها می‌کنم، زیرا داشتن شرم و گناه هدر دادن زمان است. حالا می‌بینم که روز به روز کنترل بیشتری بر روی خود و رفتار خود دارم. دیگر عادت .... را انجام نمی‌دهم. هر بار که شروع به انجام .... می‌کنم کاملاً از آن آگاه خواهم شد. هنگامی که کاملاً از رفتار بد خود آگاه می‌شوم، نفس عمیقی کشیده و به آرامش می‌رسم و سپس می‌فهمم که دارای اراده‌ای آزاد هستم و می‌توانم کاری به غیر از .... انجام دهم. هر بار که نمی‌خواهم .... را انجام دهم، حسی از کنترل و اعتماد به نفس را احساس می‌کنم. من دارم علاقه‌ی خود را به .... از دست می‌دهم. هنگامی که علاقه‌ی کمتری به .... از خود نشان می‌دهم، می‌فهمم که .... را کمتر و کمتر انجام می‌دهم.

«الان جلوی خود را گرفتن برای انجام ندادن .... بسیار آسان‌تر از زمانی است که تصور می‌کردم. حالا می‌فهمم که کنرل بیشتری بر روی ذهن و بدنم دارم. و حالا که مشخصاً از ذهن ناخودآگاه درخواست می‌کنم تا به من کمک کند تا خود را از انجام .... رها کنم، موفقیت به سرعت و به راحتی به سراغم خواهم آمد. یک عادت بر اساس یک فکر شکل می‌گیرد. یک فکر را می‌توان تغییر داد. من می‌خواهم فکرم را تغییر داده و وابستگی روحی و روانی خود را به .... قطع کنم. من فردی قوی، جذاب و توانا هستم. من می‌توانم هر یک از مشکلات زندگی خود را بدون نیاز به .... حل کنم. از شروع، این عادت بد هیچگاه به من کمک نکرد و حالا آن را از زندگی خود پاک کرده و می‌خواهم احساس امنیت، اعتماد به نفس و خوشحالی کنم.»

(بخش بیداری)

«با شمردن تا عدد پنج از هیپنوتیزم بیدار خواهم شد. هنگامی که به عدد پنج می‌رسم، کاملاً هوشیار شده و از هیپنوتیزم بیدار می‌شوم. یک ..... شروع به بیدار شدن از هیپنوتیزم می‌کنم. دو ..... از محیط اطراف خود آگاه می‌شوم ..... احساس رضایت، امنیت و آرامش می‌کنم. سه ..... منتظر رسیدن به نتایج مثبتی از جلسه‌ی هیپنوتیزم خود هستم. چهار ..... احساس خوش‌بینی و تازگی می‌کنم. پنج ..... پنج ..... پنج ..... الان کاملاً به هوشیاری رسیده و از هیپنوتیزم بیدار می‌شوم.»

احساس خوبی نزد دندانپزشک داشتن

پیشنهادهای زیر برای کاهش یا از بین بردن ترس رفتن به پیش دندانپزشک و انجام خدمات دندانپزشکی ارائه می‌شود.

«من به هنگام رفتن به پیش دندانپزشک و انجام کارهای دندانپزشکی‌ام احساس آرامش و اعتماد به نفس می‌کنم و ترسم را از انجام کارهای دندانپزشکی از بین می‌برم.

«برای جلوگیری از به وجود آمدن مشکلات و درد در آینده می‌خواهم که دهان و دندانم سالم باشد. دندانپزشک در رسیدن به این هدف به من کمک می‌کند. بنابراین، به هنگام ملاقات با دندانپزشک و نشستن بر روی صندلی مطب دندانپزشکی احساس آرامش و اطمینان می‌کنم. ماهیچه‌هایم آرام می‌شود و فکم به هنگام انجام درمان‌های دندانپزشکی نرم و آرام می‌شود ..... در حالی که می‌دانم دندان و لثه‌هایی سالم می‌خواهم. من به دندانپزشکم اجازه می‌دهم تا به من کمک کند تا احساس سلامت بیشتری کنم. بنابراین، احساس آرامش زیادی دارم. من خود را از اضطراب و ترس انجام درمان‌های دندانپزشکی رها می‌کنم.

«هنگامی که به مطب دندانپزشک می‌روم، احساس آرامش می‌کنم. من به هنگام تعیین قرار ملاقات برای رفتن به پیش دندانپزشک احساس خوبی دارم. می‌دانم که به هنگام مشاهده‌ی دندانپزشک سلامتی‌ام بهبود خواهد یافت چون که ترس و نگرانی‌ام دیگر از بین رفته است. من به دندانپزشکم اجازه می‌دهم تا بر روی دندان‌هایم کار کرده و اقداماتی را که برای سلامتی دندان‌هایم لازم است انجام دهد.

«من خود را تصور می‌کنم که تلفن را برمی‌دارم و به مطب یک دندانپزشک تلفن می‌زنم و قرار ملاقاتی را ترتیب می‌دهم. منشی مطب به هنگام گذاشتن قرار ملاقات با من با مهربانی رفتار می‌کند و من درباره‌ی آن قرار ملاقات احساس خوبی دارم. حالا تصور می‌کنم که روزها می‌گذرد ..... و الان به مطب دندانپزشکی وارد می‌شوم. و هنگامی که از در عبور می‌کنم، احساس آرامش ..... خونسردی و راحتی می‌کنم. هنگامی که بر روی میز دندانپزشکی می‌نشینم، در آرامش کامل قرار دارم. من این قرار ملاقات را یک درنگ خوب از بقیه‌ی روز می‌دانم. و هنگامی که دندانپزشک شروع به کار بر روی دندان‌هایم می‌کند، فکم آرام و عاری از تنش باقی می‌ماند. من وسایل دندانپزشکی را مشاهده می‌کنم و صدایشان را می‌شنوم. حالا می‌فهمم که آن‌ها فقط وسایل مفیدی برای کمک به من در داشتن سلامت دندان‌هایم هستند. بنابراین، من احساس خوبی نسبت به آن‌ها دارم.

«از حالا به بعد هر زمان که وارد مطب دندانپزشکی می‌شوم احساس آرامش بیشتری می‌کنم. هنگامی که بر روی صندلی دندانپزشکی می‌نشینم، متوجه می‌شوم که طراحی آن میز چقدر باعث آرامش من می‌شود. من به بدنم اجازه می‌دهم تا احساس آرامش کاملی داشته باشد. هنگامی که وسایل دندانپزشکی را مشاهده می‌کنم، آن‌ها برایم جالب هستند ..... اما دائماً در آرامش باقی می‌مانم. من زمانی را که بر روی صندلی دندانپزشکی سپری می‌کنم به عنوان یک درنگ خوب در روز شلوغم می‌بینم.»

(بخش بیداری)

«با شمردن تا عدد پنج از هیپنوتیزم بیدار خواهم شد. هنگامی که به عدد پنج می‌رسم، کاملاً هوشیار شده و از هیپنوتیزم بیدار می‌شوم. یک ..... شروع به بیدار شدن از هیپنوتیزم می‌کنم. دو ..... از محیط اطراف خود آگاه می‌شوم ..... احساس رضایت، امنیت و آرامش می‌کنم. سه ..... منتظر رسیدن به نتایج مثبتی از جلسه‌ی هیپنوتیزم خود هستم. چهار ..... احساس خوش‌بینی و تازگی می‌کنم. پنج ..... پنج ..... پنج ..... الان کاملاً به هوشیاری رسیده و از هیپنوتیزم بیدار می‌شوم.»

قاطع و موثر عمل کردن در کارها و وظایف

پیشنهادهای زیر به این منظور طراحی شده است تا قاطعیت و کارایی شما را در انجام وظایف و اعتماد به نفس‌تان را در فرایند تصمیم‌گیری افزایش دهد.

«الان قاطعانه و استوارتر عمل می‌کنم و کارایی‌ام را در انجام کارها افزایش می‌دهم.»

«الان توانایی‌ام را برای تصمیم‌گیری و وفادار بودن به آن تصمیمات افزایش می‌دهم. شک را کنار می‌گذارم و توانایی‌ام را برای گرفتن تصمیمات خوب می‌پذیرم. من در برداشتن گام‌های قاطع و استوار در انجام وظیفه‌ام احساس اعتماد به نفس می‌کنم. من از طریق اولویت دادن و سازماندهی کردن برنامه‌هایم برای آن روز کارایی‌ام را در انجام وظایفم افزایش می‌دهم. من به آسانی آنچه را که باید با نظم و ترتیب انجام شود را انجام می‌دهم. من دیگر درباره‌ی تصمیماتم حدس و گمان نمی‌زنم. من به خود اعتماد دارم. من مسیر عملی را انتخاب می‌کنم و به آن وفادار می‌مانم.

«من درباره‌ی تصمیماتم احساس آرامش می‌کنم و آن‌ها را با راحتی انجام می‌دهم. هنگامی که مشکلاتی رخ می‌دهد، به سرعت آن‌ها را رفع می‌کنم ..... و بعد به مسیر طبیعی فعالیت‌هایم بازمی‌گردم. من به خود اجازه می‌دهم تا بعد از درنظر گرفتن معایب و محاسن هر جایگزین بهترین انتخاب را داشته باشم. من معتقدم که انتخابم درست است و بهترین انتخاب را هر بار می‌توانم داشته باشم. من بدون مشکل وظایفم را انجام داده، آن‌ها را سازماندهی کرده و به دقت آن‌ها را با اعتماد به نفس کامل اولویت‌بندی می‌کنم. من آنچه

را که باید با نظم انجام شود انتخاب می‌کنم و سپس تا زمانی که آن کار تمام نشود همچنان آن را انجام می‌دهم. من بر روی آن برنامه تا زمانی تمرکز می‌کنم که آن را با رضایت کامل تمام کنم. از حالا به بعد تصمیم می‌گیرم تا توانایی‌های خود را برای گرفتن تصمیمات خوب زیر سوال نبرم. من خود را از بی‌توجهی‌ها و غفلت‌ها همین حالا رها می‌کنم و بر روی آنچه که می‌خواهم انجام شود تمرکز می‌کنم.

«حالا تصور می‌کنم در حالی که کاغذها و وظایف بسیاری در مقابلم قرار دارد بر روی میز می‌نشینم. آنچه را که باید انجام دهم اولویت‌بندی کرده و کاغذهایم را به دقت و سادگی سازماندهی می‌کنم. سپس تصمیم می‌گیرم تا بر روی مهمترین برنامه‌هایم کار کنم و برنامه‌های دیگر را برای بعد نگه دارم. من تصور می‌کنم که یک خط تلفن بر روی میزم وجود دارد و تلفن زنگ می‌زند. به تلفن مودبانه جواب می‌دهم ..... و بلافاصله به تلفن‌کننده می‌گویم که سرم شلوغ است و هنگامی که کار فعلی‌ام تمام شود دوباره با او تماس می‌گیرم. هنگامی که تلفن را قطع می‌کنم، ذهنم به برنامه‌ی روبرویم باز می‌گردد و خود را در حال کار کردن با تمرکز و اراده تصور می‌کنم. هنگامی که کار اولم تمام می‌شود، احساس خوبی نسبت به خود دارم ..... و حتی خود را سزاوار داشتن استراحت کوتاهی می‌دانم. من به آن فرد دوباره تلفن می‌کنم اما فقط چند دقیقه با او صحبت می‌کنم. بعد از این توقف کوتاه ذهنم تازه شده و با قاطعیت کار بعدی خود را انجام می‌دهم.

«از حالا به بعد به توانایی‌ام برای تصمیم‌گیری اعتماد می‌کنم. من در انجام کارهایم بسیار مصمم هستم. در بین گزینه‌هایم دست به

انتخاب می‌زنم و برنامه‌هایم را با دقت دنبال می‌کنم. من در انجام تمامی برنامه‌هایم صلاحیت لازم را دارم. از طریق سازماندهی کردن و اولویت دادن هم به وظایف کوچک و هم به وظایف بزرگ خود روز به روز با کارایی و قاطعیت بیشتری عمل می‌کنم.»

(بخش بیداری)

«با شمردن تا عدد پنج از هیپنوتیزم بیدار خواهم شد. هنگامی که به عدد پنج می‌رسم، کاملاً هوشیار شده و از هیپنوتیزم بیدار می‌شوم. یک ..... شروع به بیدار شدن از هیپنوتیزم می‌کنم. دو ..... از محیط اطراف خود آگاه می‌شوم ..... احساس رضایت، امنیت و آرامش می‌کنم. سه ..... منتظر رسیدن به نتایج مثبتی از جلسه‌ی هیپنوتیزم خود هستم. چهار ..... احساس خوش‌بینی و تازگی می‌کنم. پنج ..... پنج ..... پنج ..... الان کاملاً به هوشیاری رسیده و از هیپنوتیزم بیدار می‌شوم.»

همین حالا انرژی بیشتری بدست آورید

پیشنهادهای زیر به این منظور طراحی شده است تا خستگی را در شما کاهش داده و انرژی جسمی و سرزندگی را در زندگی روزانه‌تان افزایش دهد.

«من انرژی و سرزندگی بیشتری در کارهایی که انجام می‌دهم احساس می‌کنم.

«من از تمامی بخش‌های زندگی‌ام بیشتر لذت می‌برم ..... انرژی و اشتیاقم روز به روز به شدت افزایش پیدا می‌کند. من می‌توانم احساس سرزندگی بیشتری بکنم و الان درباره‌ی کارهایی که انجام می‌دهم هیجان بیشتری دارم. من می‌خواهم که کاملترین زندگی را داشته باشم و از هر فعالیتی که انجام می‌دهم رضایت بیشتری بدست بیاورم. داشتن انرژی بیشتر الان به من در رسیدن به این هدف کمک خواهد کرد. هنگامی که احساس انرژی بیشتری می‌کنم، از لذت بیشتری برخوردار می‌شوم. هنگامی که انرژی‌ام افزایش پیدا می‌کند، می‌خواهم احساس سلامتی و سرزندگی بیشتری داشته باشم. الان که درباره‌ی زندگی‌ام هیجان‌زده و مشتاق‌تر هستم حس سرزندگی و نشاط من به شدت افزایش پیدا کرده است.

«الان خود را از حس خستگی و بی‌علاقگی رها می‌کنم ..... تا بتوانم با اشتیاق و جدیت به وظیفه‌ی جدید خود بپردازم. من این فرصت را فراهم می‌کنم تا بخش پرانرژی و خوشحالم ظاهر شود ..... تا دیگران بتوانند از شخصیت و حضورم لذت ببرند. هنگامی که صبح از خواب بلند می‌شوم، احساس داشتن انرژی می‌کنم. در طول روز

دارای انرژی بیشتری هستم. من از اینکه بدنم دارای شور و نشاط بیشتری است لذت می‌برم و به لحاظ ذهنی بیشتر آگاه می‌شوم. الان می‌توانم کارهایم را با انرژی، علاقه و اشتیاق انجام دهم. روحیه‌ام الان بهتر شده است ..... چون انرژی بیشتری دارم.

«تصور می‌کنم که شب‌ها به هنگام خواب بدنم همچون یک باطری دوباره شارژ می‌شود ..... تا هنگامی که صبح از یک خواب شبانه‌ی خوب بلند شوم، باطری‌ام کاملاً دوباره شارژ شده باشد ..... پر از انرژی. صبح از خواب بلند می‌شوم و احساس آرامش و نشاط می‌کنم ..... گویی بدنم پر از نور زرد یا نور خورشید است. این امر باعث می‌شود که احساس بسیار خوب و کاملاً سرزنده‌ای داشته باشم. هنگامی که صبح از خواب بلند می‌شوم و دوش می‌گیرم، حس آبی که به بدنم برخورد می‌کند باعث می‌شود که حس فوق‌العاده‌ای از انرژی داشته باشم و درباره‌ی آن روزم احساس هیجان می‌کنم. هنگامی که لباسم را می‌پوشم، خود را تصور می‌کنم که لباسی می‌پوشم که مناسب خلق و خوی فعلی‌ام باشد. من خود را در حال خوردن غذاهای سالم برای صبحانه و نوشیدن مقدار زیادی آب تازه تصور می‌کنم. هنگامی که از در بیرون می‌روم، می‌فهمم که در حال لبخند زدن هستم..... و احساس سرزندگی و انرژی می‌کنم. و این حس در بقیه‌ی روز همراه من باقی می‌ماند.

«هر روز که از خواب بیدار می‌شوم، انرژی بیشتری نسبت به روز قبل دارم. خود را از حس خستگی و بی‌علاقگی رها می‌کنم ..... و این حس را با حس تازه‌ای از خوشحالی و انرژی جایگزین می‌کنم. می‌خواهم تا خود را به عنوان یک انسان قوی و پرانرژی تحسین کنم. من انسان سرزنده و شادی هستم.!»

(بخش بیداری)

«با شمردن تا عدد پنج از هیپنوتیزم بیدار خواهم شد. هنگامی که به عدد پنج می‌رسم، کاملاً هوشیار شده و از هیپنوتیزم بیدار می‌شوم. یک ..... شروع به بیدار شدن از هیپنوتیزم می‌کنم. دو ..... از محیط اطراف خود آگاه می‌شوم ..... احساس رضایت، امنیت و آرامش می‌کنم. سه ..... منتظر رسیدن به نتایج مثبتی از جلسه‌ی هیپنوتیزم خود هستم. چهار ..... احساس خوش‌بینی و تازگی می‌کنم. پنج ..... پنج ..... پنج ..... الان کاملاً به هوشیاری رسیده و از هیپنوتیزم بیدار می‌شوم.»

بدون ترس پرواز کنید

پیشنهادهای زیر به این منظور طراحی شده است تا استرس و اضطراب را به هنگام مسافرت با هواپیما کاهش دهد.

«به هنگام مسافرت با هواپیما احساس آرامش و راحتی بیشتری می‌کنم.

«من نسبت به جا رزرو کردن برای یک پرواز احساس کاملاً خوبی دارم. در حالی که احساس آرامش و راحتی می‌کنم، چشم براه سوار شدن به هواپیما هستم. هنگامی که در صندلی معین شده می‌نشینم، به بدنم اجازه می‌دهم که کاملاً آرام شده و می‌توانم عمیقاً و آزادانه نفس بکشم. هنگامی که درهای هواپیما بسته می‌شود، می‌خواهم تا احساس امنیت خاطر و آرامش کنم. به یاد می‌آورم که پرواز کردن با هواپیما به لحاظ آماری امن‌تر از رانندگی با ماشین است ..... و من در هواپیما نسبت به ماشین امن‌تر هستم.

«هنگامی که می‌خواهم سریع‌تر و آسان‌تر از سایر شیوه‌های حمل و نقل سفر کنم می‌توانم سوار هواپیما شوم. هنگامی که می‌خواهم با هواپیما پرواز کنم، خود را از اضطراب رها می‌کنم – و به یاد می‌آورم که پرواز کردن با هواپیما زمان مسافرت من را کاهش می‌دهد. من احساس اعتماد به نفس بیشتری می‌کنم زیرا می‌فهمم که چه مقدار کنترل بر روی احساساتم دارم. الان که ترس پروازم از بین رفته است می‌توانم بدون تاخیر برای یک پرواز جا رزرو کنم و از پروازم لذت ببرم ..... زیرا الان در مورد آن احساس آرامش و اعتماد به نفس می‌کنم.

«من تصور می‌کنم که به شرکت خطوط هواپیمایی زنگ زده و بلیط رزرو می‌کنم. صدای من شفاف و حاکی از اعتماد به نفس است. با دانستن اینکه برای مسافت‌های طولانی پرواز کردن با هواپیما امن‌ترین و منطقی‌ترین شیوه‌ی حمل و نقل است احساس خوبی نسبت به رزرو کردن جا دارم.

«زمان می‌گذرد و روز پرواز فرا می‌رسد. من بلیطم را می‌گیرم و صدای بلندگوی فرودگاه را می‌شنوم که اعلام می‌کند که هواپیمایم در شرف بلند شدن است. هنگامی که به هواپیما سوار می‌شوم و متصدی هواپیما به من خوشامد می‌گوید، می‌فهمم که او فرد حرفه‌ای است و صدها بار با موفقیت و بدون مشکلی با هواپیما پرواز کرده است. هنگامی که بر روی صندلی‌ام می‌نشینم و از نشستن بر روی آن احساس آسودگی می‌کنم، بدنم احساس آرامش کرده و نفس عمیقی می‌کشم. هنگامی که آن نفس را به آرامی می‌کشم، احساس راحتی خیال می‌کنم. هنگامی که درهای هواپیما بسته می‌شود، می‌فهمم که هواپیما برای پرواز کردن امن است. هنگامی که صدای کاپیتان هواپیما را می‌شنوم، او را با یونیفرم مخصوصش تصور می‌کنم و می‌فهمم که احساس آرامش و امنیت می‌کنم ..... که همه چیز خوب و عالی است.

«از حالا به بعد به هنگام پرواز با هواپیما احساس آرامش بیشتری می‌کنم. هنگامی که در طول پرواز یک جرعه از نوشیدنی مورد علاقه‌ی خود را می‌نوشم، هر جرعه مرا بیشتر و بیشتر آرام می‌کنم. من خود را از نگرانی رها کرده و به خود اجازه می‌دهم تا از آن پرواز لذت ببرم.

(بخش بیداری)

«با شمردن تا عدد پنج از هیپنوتیزم بیدار خواهم شد. هنگامی که به عدد پنج می‌رسم، کاملاً هوشیار شده و از هیپنوتیزم بیدار می‌شوم. یک ..... شروع به بیدار شدن از هیپنوتیزم می‌کنم. دو ..... از محیط اطراف خود آگاه می‌شوم ..... احساس رضایت، امنیت و آرامش می‌کنم. سه ..... منتظر رسیدن به نتایج مثبتی از جلسه‌ی هیپنوتیزم خود هستم. چهار ..... احساس خوش‌بینی و تازگی می‌کنم. پنج ..... پنج ..... پنج ..... الان کاملاً به هوشیاری رسیده و از هیپنوتیزم بیدار می‌شوم.»

جویدن ناخن‌هایتان را متوقف کنید

پیشنهادهای زیر برای از بین بردن جویدن مداوم ناخن‌ها طراحی شده است.

«حالا من جویدن ناخن‌هایم را متوقف می‌کنم.

«من الان از دست جویدن ناخن‌هایم رها می‌شوم. من بر روی اعمالم کنترل دارم و از جویدن ناخن‌هایم اجتناب می‌کنم. من به خود اجازه می‌دهم تا روز به روز ..... لحظه به لحظه ..... بیشتر به آرامش برسم و جویدن ناخن‌هایم را متوقف کنم. هنگامی که کنترل بیشتری بر روی بدن و اعمالم بدست می‌آورم، به سادگی از جویدن ناخن‌هایم اجتناب می‌کنم ..... و می‌خواهم که فقط آرام و آسوده باشم.

«از آنجایی که الان جویدن ناخن‌هایم را متوقف می‌کنم، ناخن‌هایم قوی و سالم می‌شود. هنگامی که تصمیم می‌گیرم تا جویدن ناخن‌هایم را متوقف کنم، احساس بهتری درباره‌ی توانایی‌ام برای کنترل تمامی اعمالم دارم.

«من خود را تصور می‌کنم که جویدن ناخن‌هایم را کنار می‌گذارم زیرا بر روی اعمالم آگاهی بیشتری بدست می‌آورم. هنگامی که متوجه می‌شوم که دست‌هایم به نزدیکی دهانم رسیده است، به یاد می‌آورم که بر روی آنچه که در ادامه رخ خواهد داد کنترل دارم ..... و به جای جویدن ناخن‌هایم خود را می‌بینم که دست‌هایم آرام و آسوده به کنار بدنم افتاده است. هنگامی که این کار را انجام می‌دهم، حسی از آزادی و کنترل را احساس می‌کنم ..... و این حس بهتر از جویدن ناخن‌هایم است.

«از حالا به بعد هنگامی که دست‌هایم نزدیک دهانم می‌آید، کاملاً از این کار آگاه می‌شوم. هنگامی که متوجه این عمل می‌شوم، احساسم به گونه‌ای است که زمان برای لحظه‌ای متوقف می‌شود ..... و در آن لحظه می‌توانم به سادگی تصمیم بگیرم تا از جویدن ناخن‌هایم خودداری کنم. هنگامی که احساس تنش می‌کنم، دو بار نفس عمیق می‌کشم و آن‌ها را به آرامی آزاد می‌کنم. این کار به من آرامش می‌دهد ..... و من می‌فهمم که میل به جویدن ناخن‌هایم در من از بین رفته است. به جای این کار، احساس آرامش و آسودگی می‌کنم.

«تمامی عادت‌ها را می‌توان تغییر داد. تمامی رفتارها را می‌توان متوقف کرد. عادت‌ها صرفاً برنامه‌هایی هستند که در ذهن جریان دارند. از طریق نیروی ذهن ناخودآگاه خود با استفاده از هیپنوتیزم، به ذهن خود آموزش می‌دهم تا برنامه‌ی جویدن ناخن‌هایم را متوقف کند. من این برنامه را با برنامه‌ی جدید نیرو و کنترل شخصی جایگزین می‌کنم. در مواقعی که برنامه‌ی جویدن ناخن‌هایم دوباره به اجرا درمی‌آید، نفس عمیقی کشیده و آن را رها می‌کنم ..... و این کار برنامه‌ی جدیدی از حس آرامش و کنترل را در من شروع می‌کند ..... صرف نظر از اینکه موقعیت پیش روی من نشان دهنده‌ی چیست. من نفس عمیقی می‌کشم ..... و احساس اعتماد به نفس و نیرو را در سرتاسر بدنم احساس می‌کنم.

(بخش بیداری)

«با شمردن تا عدد پنج از هیپنوتیزم بیدار خواهم شد. هنگامی که به عدد پنج می‌رسم، کاملاً هوشیار شده و از هیپنوتیزم بیدار

می‌شوم. یک ..... شروع به بیدار شدن از هیپنوتیزم می‌کنم. دو ..... از محیط اطراف خود آگاه می‌شوم ..... احساس رضایت، امنیت و آرامش می‌کنم. سه ..... منتظر رسیدن به نتایج مثبتی از جلسه‌ی هیپنوتیزم خود هستم. چهار ..... احساس خوش‌بینی و تازگی می‌کنم. پنج ..... پنج ..... پنج ..... الان کاملاً به هوشیاری رسیده و از هیپنوتیزم بیدار می‌شوم.»

انگیزه‌ی تقویت شده برای رسیدن به هدف

پیشنهادهای زیر برای افزایش انگیزه برای رسیدن به یک هدف خاص و حذف ترس از شکست طراحی شده است.

دستورالعمل خاص: در هر جلسه یک هدف را برای کار کردن انتخاب کنید. در این دست نوشته هر جا که چند نقطه مشاهده کردید، نام هدف انتخابی خود را بنویسید.

«حالا در هدفم برای .... کاملاً انگیزه دارم.
«هنگامی که به هدفم برای .... می‌رسم، احساس موفقیت بیشتری می‌کنم. الان که انگیزه‌ام برای .... بهبود بخشیده است خوشحال‌تر هستم. می‌خواهم زندگی‌ام بهبود ببخشد و هدف انتخابی‌ام مرا در رسیدن به این هدف کمک خواهد کرد. از آنجایی که پر از انگیزه هستم، مشتاقانه بر روی هدفم برای .... کار می‌کنم. و چشم براه کسب تمامی امتیازاتی هستم که به همراه این هدف به سراغم می‌آید.
«این هدف برایم مهم است و من اقدامات لازم را برای رسیدن به آن انجام می‌دهم. من ۱۰۰ درصد به هدفم برای .... متعهد هستم. من خود را از ترس شکست رها می‌کنم زیرا چیزی به اسم شکست وجود ندارد و فقط نتیجه وجود دارد. من می‌توانم به آنچه که در ذهن خود دارم دست پیدا کنم، درست همانند الان که این کار را انجام می‌دهم. از طریق هیپنوتیزم کردن خود با چشمان باز برای افزایش انگیزه‌ام برای ....، ثابت کرده‌ام که این انگیزه را دارم که .... را در خود به وجود آورم. تمامی افکار و احساساتم

۱۰۰ درصد در راه رسیدن به هدف .... به من کمک می‌کنند. من دارای عزم و اراده‌ای کامل هستم. الان به خود اجازه می‌دهم تا به هدف .... دست پیدا کنم. هنگامی که موانع سعی می‌کنند تا مرا از رسیدن به هدفم بازدارند، به یاد می‌آورم که دارای تعهد کامل برای .... هستم. من احساس انگیزه‌ی ۱۰۰ درصدی را دوست دارم. تمایلم برای رسیدن به .... قوی‌تر و قوی‌تر و قوی‌تر می‌شود و .... این میل قوی را در من رشد می‌دهد. این احساس بزرگی است که می‌خواهم دائماً آن را تجربه کنم.

«من تصور می‌کنم که ۱۰۰ درصد انگیزه دارم و به سمت هدفم برای رسیدن به .... کار می‌کنم. من خود را به هنگام انجام گام به گام آنچه که باید برای رسیدن به هدف انجام شود فرض می‌کنم تا زمانی که به آن هدف دست پیدا کنم. هنگامی که هر گام را به سمت هدفم برمی‌دارم، مشتاق‌تر و مشتاق‌تر می‌شوم. حالا خود را در حال دست یافتن به هدفم و احساس رضایت و خوشحالی ۱۰۰ درصدی برای رسیدن به .... تصور می‌کنم. دوباره فکر می‌کنم و می‌فهمم که این هدف ارزش گذاشتن زمان و تلاش را داشته است. اعتماد به نفس من به شدت بهبود می‌بخشد، زیرا فهمیده‌ام که می‌توانم به اهدافم برسم.

«هر روز انگیزه‌ام برای رسیدن به .... در حال افزایش است. من خود را از احساسات تردید و ترس رها می‌کنم در حالی که می‌دانم حقیقتاً چیزی به نام شکست وجود ندارد. فقط نتیجه وجود دارد. بنابراین، درباره‌ی هدفم احساس خوشحالی و هیجان می‌کنم. اعتماد به نفسم برای اجرای هر کاری الان در حال افزایش است. من می‌توانم به آن هدف دست پیدا کنم!»

(بخش بیداری)

«با شمردن تا عدد پنج از هیپنوتیزم بیدار خواهم شد. هنگامی که به عدد پنج می‌رسم، کاملاً هوشیار شده و از هیپنوتیزم بیدار می‌شوم. یک ..... شروع به بیدار شدن از هیپنوتیزم می‌کنم. دو ..... از محیط اطراف خود آگاه می‌شوم ..... احساس رضایت، امنیت و آرامش می‌کنم. سه ..... منتظر رسیدن به نتایج مثبتی از جلسه‌ی هیپنوتیزم خود هستم. چهار ..... احساس خوش‌بینی و تازگی می‌کنم. پنج ..... پنج ..... پنج ..... الان کاملاً به هوشیاری رسیده و از هیپنوتیزم بیدار می‌شوم.»

به خواب رفتن

پیشنهادهای زیر به این منظور طراحی شده است تا به شما کمک کند به راحتی به خواب بروید و استراحت شبانه‌ی خوبی داشته باشید.

«من به راحتی و بدون هیچ گونه مشکلی به خواب می‌روم.

«خوابیدن یک فرایند طبیعی است. من می‌توانم هر زمان که خسته هستم به راحتی به خواب بروم. خواب زمانی به سراغم می‌آید که کار کردن را کنار گذاشته و فقط می‌خواهم استراحت کنم. من خود را از اضطراب و تنش رها می‌کنم و به بدنم اجازه می‌دهم هنگامی که احساس خستگی می‌کند استراحت کند ..... و به خواب برود. خوابی ..... عمیق ..... و راحت.

«هنگامی که به رختخواب می‌روم و خود را برای خوابیدن مهیا می‌کنم، حسی از آرامش و راحتی را احساس می‌کنم که به من کمک می‌کند عمیق‌تر و عمیق‌تر به آرامش برسم. برای آنکه به بدنم کمک کنم تا به آرامش برسد، از تصوراتم برای آرام کردن تمامی بخش‌های بدنم استفاده می‌کنم، درست همانطور که در شروع این جلسه‌ی هیپنوتیزم این کار را انجام دادم. هنگامی که چشم‌هایم را می‌بندم، تصور می‌کنم که در کنار ساحل نشسته‌ام و می‌توانم اشعه‌های گرم خورشید را حس کنم که تمامی بخش‌های بدنم را نوازش کرده و به آرامش می‌رسم. با پاهایم شروع می‌کنم و تصور می‌کنم که می‌توانم گرمای خورشید را بر روی پاهایم حس کنم. سپس تظاهر می‌کنم که آن اشعه‌ی طلایی را بر روی ران‌هایم احساس می‌کنم. بعد آن را بر روی باسن و لگن ..... و سپس بر

روی شکمم حس می‌کنم. دائماً تمامی بخش‌های بدنم را در حال حمام گرفتن در نور خورشید تصور می‌کنم.

«تا زمانی که بدنم به آرامش برسد، تنفسم نیز به آرامش می‌رسد ..... آنقدر آرام که می‌توانم با هر تنفس کمی عمیق آن را احساس کنم. بنابراین، از طریق شمردن تنفسم به عقب از عدد صد می‌توانم بفهمم که چقدر آرام‌تر شده‌ام. هر عدد نشان دهنده‌ی سطح عمیق‌تری از آرامش نسبت به قبل است. بنابراین، عد به عدد، نفس به نفس، عمیق‌تر و عمیق‌تر آرام می‌شوم ..... آنقدر آرام که حتی ممکن است رد اعداد را از دست بدهم زیرا به خواب عمیقی وارد می‌شوم.

«هنگامی که نفس‌هایم را به سمت عقب می‌شمارم به طور خودکار به خواب می‌روم. هنگامی که این کار را انجام می‌دهم، تا زمانی که بدنم کاملاً استراحت کند در خواب هستم.»

(بخش بیداری)

«با شمردن تا عدد پنج از هیپنوتیزم بیدار خواهم شد. هنگامی که به عدد پنج می‌رسم، کاملاً هوشیار شده و از هیپنوتیزم بیدار می‌شوم. یک ..... شروع به بیدار شدن از هیپنوتیزم می‌کنم. دو ..... از محیط اطراف خود آگاه می‌شوم ..... احساس رضایت، امنیت و آرامش می‌کنم. سه ..... منتظر رسیدن به نتایج مثبتی از جلسه‌ی هیپنوتیزم خود هستم. چهار ..... احساس خوش‌بینی و تازگی می‌کنم. پنج ..... پنج ..... پنج ..... الان کاملاً به هوشیاری رسیده و از هیپنوتیزم بیدار می‌شوم.»

کاهش وزن

پیشنهادهای زیر به این منظور طراحی شده است تا بدن را لاغرتر کند. کاهش چربی و نه صرفاً وزن کم کردن عینی است و منجر به تغییرات موثر و خوشایندی در ترکیب بدن می‌شود.

«من به آرامی و با اطمینان خاطر وزن بدنم را کم می‌کنم.
«الان در بدن و ذهنم به گونه‌ای برنامه‌ریزی می‌کنم تا ترکیب بدنم را با اطمینان خاطر تغییر دهم ..... تا روز به روز وزنم کمتر شده و لاغرتر شوم. چربی بدنم بدون هیچ مشکلی کاهش پیدا می‌کند، همچون برفی که در یک روز آفتابی و گرم ذوب می‌شود. ماهیچه‌های بدنم الان روز به روز افزایش پیدا می‌کند تا لاغر و جذاب شوم. از آنجایی که الان لاغرتر شده‌ام، انرژی‌ام افزایش پیدا کرده است و احساس قدرت و نشاط بیشتری می‌کنم. الان دیگر سریع‌تر و راحت‌تر حرکت می‌کنم. و بدنم سالم‌تر شده است زیرا لاغرتر و لاغرتر شده‌ام. من احساس اعتماد به نفس بیشتری می‌کنم چون لاغرتر و لاغرتر شده‌ام. من شایسته‌ی خوب به نظر رسیدن و داشتن احساسات خوشایند درباره‌ی بدنم می‌باشم.
«من خود را می‌بینم که در لباس‌هایم بهتر به نظر می‌رسم – حتی بدنم با لباس‌هایی با اندازه‌ی کوچکتر نیز سازگار است زیرا لاغرتر شده‌ام و شکل بدنم الان خوشایندتر شده است. من می‌توانم خود را ببینم که در تمامی کارهایم فعال‌تر شده‌ام زیرا هنگامی که چربی از دست می‌دهم و لاغرتر می‌شوم قدرت بیشتری بدست می‌آورم. حتی احساس سبکی بیشتری می‌کنم زیرا چربی در من در حال ذوب شدن است ..... زیرا از بار اضافی که در حال حمل آن هستم

خود را رها می‌کنم. من خود را می‌بینم که با افتخار به بدن لاغرم در حال قدم زدن هستم.

«الان تصور می‌کنم که در مقابل آینه با لباس‌هایم ایستاده‌ام و به بدن لاغرتر خود نگاهی می‌اندازم. هنگامی که به صورتم نگاهی می‌اندازم، می‌بینم که ویژگی‌های چهره‌ام الان که لاغرتر شده‌ام جذاب‌تر به نظر می‌رسد. حالا تصور می‌کنم که در حال پوشیدن لباس‌های جدیدی هستم که برای بدنم که وزن از دست داده است خریده‌ام. آن‌ها کاملاً مناسب بدن جدید و لاغر من هستند. الان در لباس‌هایم بهتر به نظر می‌رسم. من از شکل بدنم در لباس‌های جدیدم خوشحال هستم. و هنگامی که لباس‌هایم را از بدنم درمی‌آورم و به آینه نگاه می‌کنم، متوجه می‌شوم که بدنم لاغر شده و دارای تناسب و هماهنگی است و کمرم کوتاه‌تر شده است. انحناهای بدنم در مکان صحیح خود قرار دارد و می‌پذیرم که الان که ترکیب بدنم تغییر پیدا کرده است جذاب‌تر به نظر می‌رسم. من می‌توانم قوام بیشتری را در ماهیچه‌های خود مشاهده کنم. من خوب و لاغر به نظر می‌رسم. حالا که لاغر و جذاب شده‌ام احساس خوبی دارم. احساس رها بودن دارم ..... رها برای حرکت با راحتی و با آرامش ..... رها برای انجام کارهایی که می‌خواهم انجام بدهم.

«من از لاغر شدن احساس اطمینان خاطر می‌کنم ..... دیگر برای داشتن احساس آرامش به خوردن غذا نیازی ندارم. احساس اطمینان خاطر و راحتی از درون من می‌آید. درست الان با وجود اینکه غذا نمی‌خورم اما کاملاً احساس آرامش خاطر می‌کنم. من در آرامش هستم و خود را خیلی دوست دارم. غذا هرگز نمی‌تواند جای عشق و حمایتی را که از خود می‌کنم بگیرد. و هنگامی که این

احساس درونی احترام به خود، حمایت از خود و عشق به خود را دارم ..... می‌فهمم که می‌توانم همیشه چنین احساسی داشته باشم ..... دیگر نیازی به منزوی شدن از دیگران ندارم. دیگر از غذا برای محافظت از خود استفاده نمی‌کنم. من احساس آرامش و راحتی و اطمینان خاطر می‌کنم و این احساس اطمینان به خود به من نیروی خوردن غذاهای مناسب را می‌دهد.

«غذا برای بدن من همچون سوخت است. غذا قوّت بدن من است. من دیگر از غذا برای سرگرم کردن یا پاداش دادن به خود استفاده نمی‌کنم. هنگامی که خسته هستم، دیگر غذا نمی‌خورم. من از غذا برای جبران آنچه که در زندگی‌ام از دست داده‌ام استفاده نمی‌کنم. اگر در زندگی‌ام در مورد چیزی ناراحت هستم، سعی می‌کنم از طریق دیگری آن را حل کنم. من دیگر از غذا برای برآورده کردن نیازها یا خواسته‌های دیگر خود استفاده نمی‌کنم.

«غذا برای موتور بدن ضروری است. می‌خواهم سوخت مناسب آن را تامین کنم تا بدنم کاملاً کار کند. من از خوردن هر غذایی که می‌تواند روند حرکتی بدنم را کند کُنَد پرهیز می‌کنم. به جای آن، سوخت بدنم را با غذا تامین می‌کنم ..... سوختی که بدنم می‌تواند به درستی آن را بسوزاند ..... سوختی که انرژی و عملکرد حداکثری را در من فراهم می‌کند.

«روز به روز وزنم را کاهش می‌دهم و لاغرتر می‌شوم. من کنترل بیشتری بر روی بدن و میزان غذای مصرفی خود بدست می‌آورم. بدون استفاده از غذا از استرس و تنفس رها می‌شوم. هنگامی که بدنم تغییر پیدا می‌کند و لاغرتر می‌شوم، نسبت به ظاهر جدیدم احساس امنیت خاطر می‌کنم. با تغییر بدنم احساس آرامش و

سلامتی می‌کنم و فقط به شیوه‌ای سالم غذا خورده و فکر می‌کنم. هنگامی که سالم‌تر و لاغرتر می‌شوم، حسی از آزادی به من دست می‌دهد و این آزادی احساس خوبی در من ایجاد می‌کند.

(بخش بیداری)

«با شمردن تا عدد پنج از هیپنوتیزم بیدار خواهم شد. هنگامی که به عدد پنج می‌رسم، کاملاً هوشیار شده و از هیپنوتیزم بیدار می‌شوم. یک ..... شروع به بیدار شدن از هیپنوتیزم می‌کنم. دو ..... از محیط اطراف خود آگاه می‌شوم ..... احساس رضایت، امنیت و آرامش می‌کنم. سه ..... منتظر رسیدن به نتایج مثبتی از جلسه‌ی هیپنوتیزم خود هستم. چهار ..... احساس خوش‌بینی و تازگی می‌کنم. پنج ..... پنج ..... پنج ..... الان کاملاً به هوشیاری رسیده و از هیپنوتیزم بیدار می‌شوم.»

غذای سالم و مناسب بخورید

این یک دست نوشته‌ی عالی است که می‌توان آن را به تنهایی یا به عنوان ضمیمه‌ای برای دست نوشته‌ی «کاهش وزن» استفاده کرد.

«من می‌خواهم برای رسیدن به تغذیه‌ی مناسب غذاهای سالم در مقادیر مناسبی بخورم.

«غذاهای سالم غذاهای خوبی هستند. من از خوردن غذاهای سالم و بهداشتی لذت می‌برم زیرا از آنجایی که الان فقط غذاهای سالم و مغذی را برای خوردن انتخاب می‌کنم، فهمیده‌ام که با خوردن این غذاها بدنم قوی، سالم و پر از انرژی شده است. و این همان چیزی است که حقیقتاً می‌خواهم. من می‌خواهم که قوی، سالم و پر از انرژی شوم. با خوردن غذاهای سالم و مغذی حتی عملکرد مغزم نیز بهتر شده است و می‌توانم با شفافیت و وضوح بیشتری فکر کنم. الان که غذاهای مناسب و درست می‌خورم احساس لذت بیشتری می‌کنم.

«برای خوردن غذاهای مناسب به نیروی اراده نیازی ندارم. این امر هیچ ارتباطی با نیروی اراده ندارد زیرا خوردن غذاهای سالم و مغذی مزه‌ی خیلی خوبی در دهانم بر جای می‌گذارد. من متوجه مزه و بافت شگفت‌انگیز غذای سالمی که می‌خورم می‌شوم و می‌فهمم که این غذاها حقیقتاً مزه‌ی خوبی دارند. تنوع بسیار زیادی در غذاهای سالم برای انتخاب وجود دارد ..... و من از تجربه‌ی مزه‌ی بسیاری از این غذاهای مغذی و خوشمزه لذت می‌برم. این غذاها با مزه‌های گوناگون، ویتامین‌ها و مواد معدنی بسته‌بندی می‌شوند ..... و خوردن آن‌ها بسیار خوشایند است. هنگامی که

غذاهای سالمی می‌خورم، احساس خوبی نسبت به خود دارم. در نتیجه‌ی خوردن غذاهای سالم، حس دوست داشتن و احترام به خود را دارم. منظور من از خوردن غذاهای سالم این است که این غذاها برای سلامتی من مناسب است. آن‌ها باعث می‌شوند که احساس بهتری داشته باشم و بهتر به نظر برسم. و به همین دلیل است که غذاهای سالم می‌خورم ..... چون این کار باعث می‌شود که احساس خوشایندی داشته باشم.

«حالا تصور می‌کنم بر روی میزی که با انواع گوناگونی از غذاها پر شده است می‌نشینم. غذاهای قندی و پرچرب بسیاری بر روی میز وجود دارد، اما غذاهای مغذی بسیاری نیز بر روی آن یافت می‌شود. حالا تصور می‌کنم که یکی از غذاهای قندی و پرچرب را می‌خورم. این غذا مزه‌ی خوبی دارد ..... اما بعد از یک یا دو بار خوردن می‌فهمم که آن غذا جز پر کردن شکمم کار دیگری انجام نمی‌دهد. بنابراین، بقیه‌ی غذا را به آشغالی می‌ریزم، زیرا غذاهای ناسالم بسیار سنگین، پرچرب یا بسیار شیرین هستند. حالا به غذاهای دیگری که بر روی میز وجود دارد نگاهی می‌اندازم و یکی از آن‌ها را انتخاب می‌کنم. این غذایی است که دوست دارم و با مزه‌ی آن آشنا هستم. هنگامی که آن غذا را می‌خورم، مزه‌ی بسیار خوبی می‌دهد. ..... همان مزه‌ای که از آن انتظار دارم. من احساس خوبی دارم، زیرا این غذا را می‌خورم. من احساس خوشحالی دارم و به خود افتخار می‌کنم زیرا این غذای سالم را می‌بلعم. سپس غذای سالم و مغذی دیگری را انتخاب می‌کنم، اما این غذا از غذاهای قبلی متفاوت است. هنگامی که این غذا را می‌خورم، مزه‌ی تازه و

خوبی دارد. خوردن این غذای سالم در مقادیر مناسب بسیار هیجان‌انگیز است.

«من غذایم را به آرامی و کامل می‌خورم. هنگامی که هر غذایی را می‌خورم، قبل از بلعیدن آن چند بار آن را می‌جوم زیرا می‌دانم که این کار به بدنم کمک می‌کند تا آن را بهتر و آسان‌تر هضم کند. هنگامی که غذا را آهسته‌تر و کامل‌تر می‌جوم، مواد مغذی بیشتری از غذاهای سالمی که می‌خورم بدست می‌آورم. هر بار که غذایم را بسیار سریع می‌خورم، از آن آگاه می‌شوم .... و سرعت خوردنم را کاهش می‌دهم. این امر به من کمک می‌کند تا از خوردن غذایم بیشتر لذت ببرم.

«از آنجایی که مواد مغذی مورد نیاز بدن خود را بدست می‌آورم، می‌فهمم که به طور خودکار فقط آن مقدار غذاهایی را که بدنم به آن نیاز دارد مصرف می‌کنم. من به غذای بیشتری نیاز ندارم. من فقط همان مقداری را که بدنم برای رسیدن به تغذیه‌ی صحیح نیاز دارد می‌خورم. بعد از آن، اشتهایم تا زمانی که دوباره غذا بخورم از بین می‌رود.

«و بدنم از من به خاطر خوردن غذاهای سالم تشکر می‌کند. سیستم ایمنی بدنم قوی‌تر و قوی‌تر شده و خوابم بهتر می‌شود. من احساس انرژی و خوشحالی بیشتری می‌کنم. این شیوه‌ی خوردن غذاهای سالم به من اجازه می‌دهد تا آنچیزی را که می‌خواهم احساس کنم. بنابراین، انتخاب غذای سالم و مغذی برایم راحت است.»

(بخش بیداری)

«با شمردن تا عدد پنج از هیپنوتیزم بیدار خواهم شد. هنگامی که به عدد پنج می‌رسم، کاملاً هوشیار شده و از هیپنوتیزم بیدار می‌شوم. یک ..... شروع به بیدار شدن از هیپنوتیزم می‌کنم. دو ..... از محیط اطراف خود آگاه می‌شوم ..... احساس رضایت، امنیت و آرامش می‌کنم. سه ..... منتظر رسیدن به نتایج مثبتی از جلسه‌ی هیپنوتیزم خود هستم. چهار ..... احساس خوش‌بینی و تازگی می‌کنم. پنج ..... پنج ..... پنج ..... الان کاملاً به هوشیاری رسیده و از هیپنوتیزم بیدار می‌شوم.»

کارهای خود را به تعویق نیندازید

پیشنهادهای زیر برای دادن انگیزه به شما برای پایان دادن به تعویق انداختن کارها و وظایف خود طراحی شده است.

«الان به تعویق انداختن کارهایم را متوقف کرده و آن‌ها را به موقع انجام می‌دهم.

«از حالا به بعد کارها و وظایف خود را به موقع انجام می‌دهم. می‌خواهم و می‌توانم اهدافی را برای خود مشخص کرده و برای رسیدن به آن‌ها از برنامه‌ی خاصی پیروی کنم. من توجه خود را به تمامی موضوعات مهم چه شخصی و چه کاری می‌گذارم. من مسئول وظایفی هستم که باید انجام دهم. من از به تعویق انداختن آنچه که باید انجام شود خودداری می‌کنم. من می‌توانم تمامی برنامه‌هایم را انجام دهم. من می‌توانم هر فعالیتی را بدون تاخیر انجام دهم.

«هنگامی که می‌بینم کاری باید انجام شود، بلافاصله دست به کار می‌شوم. درباره‌ی انجام وظایف بزرگ و کوچک احساس آرامش می‌کنم و می‌دانم که می‌توانم آن‌ها را بدون هیچ مشکلی انجام دهم. من کارها و وظایف بیشتری در زندگی‌ام انجام می‌دهم. کارهایی که باید انجام دهم را انجام می‌دهم ..... هر کاری را مرحله به مرحله انجام می‌دهم. وظایف بزرگتر را به وظایف کوچکتر تقسیم کرده و هر گام را یکبار در هر زمان انجام می‌دهم. بنابراین، به جای احساس شکست، برای شروع هر پروژه احساس آرامش و اطمینان می‌کنم. برخی از کارها ممکن است ناخوشایندتر از وظایف دیگر باشد ..... اما می‌دانم که هر چه زودتر هر کاری را شروع کنم، زودتر آن را تمام می‌کنم. الان می‌خواهم آن کار را شروع کنم تا

بتوانم آن را تمام کنم. من می‌خواهم که آن کار را تمام کنم ..... تا بتوانم آن را فراموش کرده و کار دیگری را که از انجام آن لذت می‌برم شروع کنم.

«من خود را در آشپزخانه تصور می‌کنم. ظرف‌های کثیف زیادی وجود دارد که باید تمیز شود. اگرچه ترجیح می‌دهم بروم و یک کتاب بخوانم یا تلویزیون تماشا کنم، اما تصمیم می‌گیرم تا شروع به تمیز کردن یک به یک ظرف‌ها کنم. در ابتدا این کار سخت به نظر می‌رسد ..... زیرا ظرف‌های کثیف بسیاری وجود دارد. اما من رضایت زیادی دارم زیرا هر ظرفی را یک به یک تمیز می‌کنم. هنگامی که هر ظرفی را می‌شورم، رضایت بیشتر و بیشتری بدست می‌آورم چون می‌دانم که به زودی کل آن کار را انجام می‌دهم. این کاری است که باید انجام شود و انجام آن به نفع رفاه و آسایش من است. و الان خود را در حال تمیز کردن آخرین ظرف می‌بینم. هنگامی که آخرین ظرف را می‌شورم، می‌فهمم که تمام کردن یک کار چه احساس خوبی به من می‌دهد. این کار به سختی‌ای که تصور می‌کردم نبود ..... و الان می‌توانم بروم و کتاب مورد علاقه‌ی خود را بخوانم، برنامه‌ی محبوبم را در تلویزیون تماشا کنم یا کار دیگری که از انجام آن لذت می‌برم را انجام دهم.

«همین حالا به تعویق انداختن کارها را متوقف می‌کنم. من می‌توانم تمامی موقعیت‌های زندگی خود را اداره کنم. روز به روز احساس توانایی بیشتری در انجام وظایفم می‌کنم. می‌توانم هر کاری را به شکلی موثر و به موقع انجام دهم. زمان برای انجام هر کاری که باید انجام دهم وجود دارد.»

(بخش بیداری)

«با شمردن تا عدد پنج از هیپنوتیزم بیدار خواهم شد. هنگامی که به عدد پنج می‌رسم، کاملاً هوشیار شده و از هیپنوتیزم بیدار می‌شوم. یک ..... شروع به بیدار شدن از هیپنوتیزم می‌کنم. دو ..... از محیط اطراف خود آگاه می‌شوم ..... احساس رضایت، امنیت و آرامش می‌کنم. سه ..... منتظر رسیدن به نتایج مثبتی از جلسه‌ی هیپنوتیزم خود هستم. چهار ..... احساس خوش‌بینی و تازگی می‌کنم. پنج ..... پنج ..... پنج ..... الان کاملاً به هوشیاری رسیده و از هیپنوتیزم بیدار می‌شوم.»

سیگار کشیدن را کنار بگذارید

پیشنهادهای زیر برای بدست آوردن کنترل بر روی سیگار کشیدن طراحی شده است تا مصرف سیگار را در شما کاهش داده یا از بین ببرد.

«من میل و نیاز به کشیدن سیگار را متوقف می‌کنم.

«من سیگاری نیستم. چیزی به اسم سیگاری وجود ندارد. سیگار کشیدن یک رفتار است، سیگار چیزی است که بسیاری از افراد خواهان کشیدن آن هستند. سیگار کشیدن یک هویت نیست. من به هیچ عنوان خود را دیگر یک سیگاری نمی‌دانم. خواه بخواهم سیگار بکشم و خواه آن را کنار بگذارم ..... من این توانایی رادارم تا برچسب نادرست «سیگاری» را از خود بردارم. من تصور می‌کنم که برچسب بزرگی وجود دارد که بر روی پیشانی من با حروف بزرگ نوشته است: «سیگاری». الان خود را در حال برداشتن این برچسب از پیشانی‌ام می‌بینم. در کمال شگفتی‌ام، این برچسب خیلی زود پاک می‌شود و الان تصور می‌کنم که این برچسب را به قطعات کوچکتری تقسیم کرده، آن را آتش زده و از بین می‌برم. این برچسب الان محو می‌شود ..... من می‌فهمم که سیگار هیچ نیرویی بر روی من ندارد. سیگار هیچگاه هیچ نیرویی بر روی من نداشته است. من فقط فکر می‌کردم که سیگار دارای چنین نیرویی بوده است. اما الان که حقیقت را می‌دانم، دارای نیروی کنار گذاشتن آن هستم. من کنترل دارم و می‌توانم از این کنترل برای بازداشتن خود از سیگار کشیدن استفاده کنم.

«من می‌توانم آرام باشم و بدون نیاز به سیگار کشیدن احساس آرامش کنم. من حس جدیدی از آزادی را به عنوان کسی که دیگر سیگار نمی‌کشد احساس می‌کنم و این آزادی باعث می‌شود که احساس آرامش کنم. من می‌خواهم دهانم بوی خوبی دهد زیرا خود را از کشیدن سیگار رها کرده‌ام. حالا که تمایلم برای سیگار کشیدن از بین رفته است دندانم سفیدتر می‌شود. حالا احساس سلامتی و تمیزی بیشتری می‌کنم ..... چون که خود را از نیاز به سیگار کشیدن رها می‌کنم. الان پول بیشتری برای خرج کردن برای تفریحات دیگری دارم که مرا از خرید سیگار منع می‌کند.

«به عنوان یک فرد غیرسیگاری، هر روز تنفسم بهتر می‌شود. سلامتی‌ام به شکل خودکار بهبود بخشیده شده است و اشتیاق جدیدی برای زندگی پیدا کرده‌ام. حس شگفت انگیز آزادی و قدرت در من شکل گرفته است. هنگامی که متوجه می‌شوم که سیگار نکشیدن خیلی آسان است، کنترل بیشتر و بیشتری نسبت به زندگی‌ام پیدا می‌کنم. من فکر می‌کردم که ترک سیگار سخت است. اما الان می‌دانم که یک فرد غیرسیگاری بودن چقدر ساده است. دادن احترامی که بدنم شایسته‌ی آن است حس خوبی به من می‌دهد. از زمانی که سیگار را ترک کرده‌ام غذایم به عنوان یک فرد غیرسیگاری بهتر شده است. با دانستن اینکه به عنوان یک فرد غیرسیگاری دارای احترام و آزادی اجتماعی بیشتری هستم احساس اجتماعی بودن بیشتری می‌کنم.

«من از سیگار کشیدن خود را دور می‌کنم. من میزی را تصور می‌کنم که با خطی که در وسط آن کشیده شده است در مقابل من قرار دارد. در سمت راست این میز، تصویر خود را می‌بینم که

خندان هستم و خیلی آرام ..... خیلی سالم و جذاب به نظر می‌رسم. این تصویر من بدون سیگار است. در سمت چپ میز، بسته‌ای از سیگار وجود دارد که کثیف و تیره است و الان به راحتی خود را از آن دور می‌کنم. من تصویر فردی خوشحال و سالم را انتخاب می‌کنم و آن تصویر را بر روی قفسه‌ی سینه‌ام می‌گذارم ..... و برمی‌گردم و از میز دور می‌شوم ..... از سیگار دور می‌شوم. به عقب نگاهی دوباره می‌اندازم و می‌بینم که بخش چپ میز که دارای سیگار بود کوچکتر و کوچکتر شده است. و من با داشتن تصویر سالم و خوشحال از خود احساس خوبی دارم ..... منی که حالا یک فرد غیرسیگاری هستم. حالا می‌فهمم که حقیقتاً هیچ چیزی را ترک نکرده‌ام ..... به جای آن، سلامتی، آزادی و احترام به خود را بدست آورده‌ام. این انتخاب بسیار آسان بود. من هیچ حس بازگشت دوباره به سیگار را ندارم زیرا هیپنوتیزم به من اجازه می‌دهد تا بر آن غلبه کنم. من آزاد هستم. من سیگار را ترک می‌کنم.

«من خود را تصور می‌کنم که به یک رستوران خوب می‌روم. کارگر رستوران از من می‌پرسد: «سیگاری هستی یا غیرسیگاری؟» من با افتخار می‌گویم: «غیرسیگاری.» و او مرا به بخش شیک رستوران می‌برد ..... جایی که هوا تمیز است و بوی غذای خوشمزه در هوا جاری است. رفتار کردن با من به عنوان یک فرد غیرسیگاری احساس خوبی به من می‌دهد. هنگامی که غذا می‌آید، متوجه می‌شوم که چگونه به عنوان یک فرد غیرسیگاری می‌توانم غذای دلخواه خود را بهتر مزه کنم. اگر سیگار را ترک نکرده بودم، نمی‌فهمیدم که چه مقدار لذت را در غذا خوردن و زندگی تا به حالا از دست داده‌ام. هنگامی که با خانواده و دوستانم بر سر میز

می‌نشینم، به خوبی می‌فهمم که بدون داشتن سیگار در دستم هم با آن‌ها ارتباط خوبی برقرار می‌کنم و هم احساس آرامش کاملی دارم. من دیگر به سیگار برای داشتن احساس امنیت خاطر نیازی ندارم. من احساس خوبی درباره‌ی خود و شخصیت خود دارم ..... و بدون سیگار کشیدن احساس جذابیت بیشتری می‌کنم. هنگامی که غذایم را تمام می‌کنم، بدون نیاز به سیگار کشیدن احساس رضایت کامل می‌کنم.

«بدون داشتن سیگار در دستم احساس امنیت و آرامش کامل می‌کنم. من بر روی زندگی، بدن و رفتارم کنترل دارم. در نتیجه‌ی سیگار نکشیدن، اعتماد به نفسم افزایش پیدا می‌کند ..... و این مرا قادر می‌کند تا خوردنم را به گونه‌ای کنترل کنم تا دیگر بیش از حد نخورم. به جای آن، به مقدار طبیعی غذا بخورم و از طعم غذایم لذت ببرم. به عنوان یک فرد غیرسیگاری آزادی و کنترل بیشتری بر روی زندگی‌ام نسبت به قبل دارم.

«داشتن کنترل بر روی زندگی و رفتارم احساس خوبی به من می‌دهد. من احساس آرامش و اعتماد به نفس می‌کنم. بدون سیگار می‌توانم احساس اجتماعی و جذاب بودن بکنم. من نیاز به مصرف سیگار را با کشیدن نفس‌های عمیق و پرکننده‌ی ریه از هوا جایگزین می‌کنم. هنگامی که عمیقاً نفس می‌کشم، به طور خودکار احساس آرامش و تازگی می‌کنم. و این آنچیزی است که در وهله‌ی اول به دنبال آن هستم ..... که احساس آرامش و تازگی داشته باشم. حالا می‌دانم که بدون کشیدن سیگار می‌توانم این احساس را داشته باشم.

«هنگامی که می‌بینم دیگران در اطراف من سیگار می‌کشند، این کار آن‌ها اصلاً مرا اذیت نمی‌کند. در حقیقت، این کار فقط باعث می‌شود که احساس قدرت و افتخار بیشتری نسبت به خود بکنم. آن‌ها حتی می‌توانند در صورت من سیگار بکشند و این کار فقط باعث می‌شود که احساس تاسف نسبت به آن‌ها کنم. آن‌ها دارای همان مشکلی هستند که من سابقاً داشتم. آن‌ها می‌توانند حتی به من سیگار پیشنهاد دهند. و هر بار که به سیگار پیشنهادی آن‌ها «نه» می‌گویم، حس رضایت و قدرت می‌کنم.

«الان یک فرد غیرسیگاری هستم. برچسب قدیمی سیگاری بودن از روی من برداشته شده است. سیگار هیچگاه هیچ نیرویی بر روی من ندارد همانطور که هیچگاه نداشته است. من فقط فکر می‌کردم که سیگار دارای چنین نیرویی بوده است. اما الان حقیقت را می‌دانم. رها شدن از سیگار حس خوبی به من می‌دهد. سالم بودن حس خوبی به من می‌دهد. انتخاب من یک انتخاب ساده است. می‌خواهم یک فرد غیرسیگاری باشم و شخصی باقی بمانم که از مزایای آزادی و خوشحالی بیشتر لذت ببرم.»

(بخش بیداری)

«با شمردن تا عدد پنج از هیپنوتیزم بیدار خواهم شد. هنگامی که به عدد پنج می‌رسم، کاملاً هوشیار شده و از هیپنوتیزم بیدار می‌شوم. یک ..... شروع به بیدار شدن از هیپنوتیزم می‌کنم. دو ..... از محیط اطراف خود آگاه می‌شوم ..... احساس رضایت، امنیت و آرامش می‌کنم. سه ..... منتظر رسیدن به نتایج مثبتی از جلسه‌ی هیپنوتیزم خود هستم. چهار ..... احساس خوش‌بینی و تازگی

می‌کنم. پنج ..... پنج ..... پنج ..... الان کاملاً به هوشیاری رسیده و از هیپنوتیزم بیدار می‌شوم.»

ادامه‌ی سیگار کشیدن را کنار بگذارید

دست نوشته‌ی زیر باید بعد از ۳ تا ۵ بار استفاده از دست نوشته‌ی «سیگار کشیدن را کنار بگذارید» استفاده شود. تا زمانی که سیگار کشیدن را کنار بگذارید از این دست نوشته برای ۳ تا ۵ بار استفاده کنید.

«من همیشه یک فرد غیرسیگاری هستم و خواهم بود.

«الان کاملاً از کشیدن تنباکو در هر شکل آن خود را رها می‌کنم. سیگار کشیدن بخشی از گذشته‌ی من است، بخشی که از رها شدن از آن خوشحال هستم. سیگار کشیدن مانع سلامتی، زندگی و خوشحالی من بود. این مانع یکبار و برای همیشه برداشته شده است زیرا الان دیگر یک فرد غیرسیگاری هستم.

«سیگار، پیپ یا هر شکل دیگری از تنباکو دیگر دوستان من نیستند. در گذشته فکر می‌کردم که آن‌ها دوستان من هستند تا زمانی که پی بردم آن‌ها مرا به آهستگی و به آرامی مسموم می‌کنند. هر دوستی که مرا مسموم کند اصلاً دوست من نیست. کسی که شخص دیگری را مسموم می‌کند یک قاتل است. و من دوستانی که قاتل باشند را دوست ندارم. من دوستانی را که تلاش می‌کنند مرا مسموم کنند نمی‌خواهم زیرا آن‌ها اصلاً دوستان من نیستند. آن‌ها هیچگاه دوستان من نبوده‌اند. سیگار دشمن من است. و من دشمنم را تشخیص داده و دیگر فریب ظاهر یا بسته‌بندی یا تبلیغات آن را نمی‌خورم.

«هیچ چیز جذاب یا مسحورکننده‌ای درباره‌ی سیگار کشیدن وجود ندارد. افرادی که سیگار می‌کشند برای من خیلی احمق به نظر

می‌رسند. در حقیقت، هنگامی که کسی را با سیگاری که میان دو دست او قرار دارد می‌بینم، این صحنه مرا وادار به خنده می‌کند. این حرکت او حقیقتاً احمقانه به نظر می‌رسد. بوی بد دهان، دندان‌ها و نوک انگشتان کثیف جذاب نیستند. و این همان چیزی است که به هنگام سیگار کشیدن رخ می‌دهد. و من برای افرادی که سیگار می‌کشند احساس تاسف می‌کنم زیرا آن‌ها نمی‌دانند که کشیدن سیگار چقدر خنده‌دار و مضحک به نظر می‌رسد. و من می‌فهمم که آن‌ها هرگز دشمنان خود را تشخیص نمی‌دهند ..... آن‌ها به خود اجازه می‌دهند تا توسط سیگاری کنترل شوند که آن‌ها را مسموم می‌کند.

«من هر آنچه را که مرا کنترل کند دوست ندارم. من خود را کنترل می‌کنم. من نمی‌خواهم که تنباکو مرا کنترل کند. من نمی‌خواهم که سیگار مرا کنترل کند. و الان بر روی آنچه که در دهان قرار می‌دهم کنترل کامل دارم. من به هیچ وجه هیچ نیازی به تنباکو یا نیکوتین در هر شکل آن ندارم. نه گفتن به سیگار برایم آسان است، زیرا کاملاً آزاد هستم. ترجیح می‌دهم به جای یک لوله‌ی کوچک سم با یک لیوان بزرگ آب خالص خود را آرام کنم.

«من به جای کشیدن سیگار آب خالص زیادی می‌نوشم. آب به من کمک می‌کند تا بدنم را از سم خالی کنم. سیگار مرا به یاد بدن سالم می‌اندازد. و اگر تصمیم بگیرم که بین دو وعده‌ی غذایی غذا بخورم از آب میوه‌ی تازه مصرف می‌کنم. خوردن میوه‌ی تازه همچنین راهی برای سم‌زدایی بدن و لذت بردن از یک استراحت در طول روز است.

«من شش ماه آینده‌ی خود را در مسافرت می‌بینم. من با کسی که دوستش دارم ..... کسی که مرا دوست دارد در امتداد ساحل زیبایی قدم می‌زنم. هنگامی که در طول ساحل قدم می‌زنم، لبخند بزرگی بر روی صورتم وجود دارد زیرا می‌فهمم که در طول شش ماه گذشته نیازی به سیگار کشیدن نداشته‌ام. در حقیقت، باور اینکه من اصلاً سیگاری بوده‌ام برایم سخت است. این همچون این است که شخص دیگری را که می‌شناختم سیگار می‌کشیده است. الان خیلی خوشحال هستم. احساس سلامتی می‌کنم. می‌توانم از رابطه‌ام با شخص مورد علاقه‌ی خود خیلی بهتر از قبل لذت ببرم. من انگشتان پاهایم را در آب زیبای اقیانوس قرار می‌دهم. چشم‌هایم شفاف و واضح هستند. من دیگر نگران بقل کردن یا نزدیک شدن به افراد نیستم زیرا سالم، شاداب و طبیعی به نظر می‌رسم. نسبت به قبل احساس آزادی و سرزندگی بیشتری می‌کنم. من یک فرد غیرسیگاری سالم و خوشحال هستم. و نمی‌توانم دوباره به سیگار کشیدن بازگردم.

«اگر در جیبم، در خانه، در ماشینم یا محل کارم سیگار یا پیپ داشته باشم ..... از آن‌ها خود را رها می‌کنم! آن‌ها را به دور می‌اندازم. آن‌ها را در آشغالی که مکان حقیقی آن‌هاست می‌اندازم. و هنگامی که این کار را انجام می‌دهم، حس شگفت انگیز قدرت و افتخار درونی را حس می‌کنم. انداختن آن‌ها به آشغالی نشان دهنده‌ی گسست نهایی بین خود و عادت مرگبار سیگار کشیدن است. هنگامی که سیگارها را به دور می‌اندازم، با صدایی واضح و تاکیدی فریاد می‌زنم: «شرش کم! من سیگار را ترک کرده‌ام.»

(بخش بیداری)

«با شمردن تا عدد پنج از هیپنوتیزم بیدار خواهم شد. هنگامی که به عدد پنج می‌رسم، کاملاً هوشیار شده و از هیپنوتیزم بیدار می‌شوم. یک ..... شروع به بیدار شدن از هیپنوتیزم می‌کنم. دو ..... از محیط اطراف خود آگاه می‌شوم ..... احساس رضایت، امنیت و آرامش می‌کنم. سه ..... منتظر رسیدن به نتایج مثبتی از جلسه‌ی هیپنوتیزم خود هستم. چهار ..... احساس خوش‌بینی و تازگی می‌کنم. پنج ..... پنج ..... پنج ..... الان کاملاً به هوشیاری رسیده و از هیپنوتیزم بیدار می‌شوم.»

اعتماد به نفس کامل

پیشنهادهای زیر برای ایجاد حس اعتماد به نفس در تمامی بخش‌های زندگی طراحی شده است.

«من در هر کاری که انجام می‌دهم و در هر آنچه که می‌گویم احساس اعتماد به نفس کامل می‌کنم.

«من نسبت به برنامه‌های جدیدم احساس آرامش می‌کنم ..... زیرا الان تصمیم می‌گیرم تا اعتماد به نفس داشته باشم. من در هر موقعیتی آرام و خونسرد باقی می‌مانم زیرا یاد گرفته‌ام تا اعتماد به نفس داشته باشم. هنگامی که اعتماد به نفس بیشتری بدست می‌آورم، احساس اضطراب و استرس کمتری می‌کنم و به شخصیت حقیقی خود اجازه می‌دهم تا بدرخشد. بدن من هنگامی که اعتماد به نفس بدست می‌آورم، قوی‌تر و سالم‌تر می‌شود. هر روز زندگی‌ام بهبود خواهد بخشید، زیرا اعتماد به نفسم الان افزایش پیدا کرده است. من آرام هستم و با اعتماد به نفس کامل به توانایی‌ها و هوشم اعتماد می‌کنم ..... افراد دیگر مرا عصبی نمی‌کنند یا باعث نمی‌شوند که به خود شک کنم زیرا با اعتماد به نفس در کارهایم عمل می‌کنم.

«من می‌توانم از هر فعالیتی با تمرکز و تلاش کامل لذت ببرم زیرا احساس اعتماد به نفس کاملی دارم. هنگامی که این عقیده‌ی سالم را در خود ایجاد می‌کنم، به جای آنکه بر روی خود تمرکز کنم تمرکزم را بر روی هر آنچیزی که انجام می‌دهم یا هر آنچیزی که باید بگویم می‌گذارم ..... من آرامش دارم و واضح‌تر فکر می‌کنم زیرا الان اعتماد به نفس کامل دارم. من بدون ترس فعالیت‌های

جدیدم را انجام می‌دهم ..... و خود را از اضطراب رها می‌کنم زیرا احساس اعتماد به نفس کامل دارم. من از ترس از شکست خود را رها می‌کنم ..... زیرا اعتماد به نفس شیوه‌ی جدید زندگی‌ام شده است. تمامی افکار منفی‌ام از بین می‌رود زیرا آن‌ها الان با اعتماد به خود جایگزین می‌شوند. من دیگر به هیچ کس اجازه نمی‌دهم تا شخصیت مرا خرد کند زیرا اعتماد به نفسی که احساس می‌کنم مرا قادر می‌کند تا از خود دفاع کنم. من به شدت به خود احترام می‌گذارم زیرا اعتماد به نفس وجودم را پر کرده است.

«بعد از این جلسه‌ی هیپنوتیزم خود را تصور می‌کنم که بلند شده و احساس قدرت و اعتماد به نفس بیشتری می‌کنم. من خود را می‌بینم که در سرتاسر اتاق با حس احترام به خود جدیدی که کسب کرده‌ام راه می‌روم. من در آینه به خود نگاه می‌کنم. من فرد متفاوتی هستم. حالت قرارگیری اندام‌های بدنم خوب است. صورتم حالتی از اعتماد به نفس کامل را نشان می‌دهد. من آرام و با اعتماد به نفس هستم.

«تا زمانی که عدد پنج را در بخش بیداری بخوانم، به گونه‌ای عمل می‌کنم که در حال بازی کردن نقشی در یک فیلم هستم. من شخصیت کاملاً با اعتماد به نفسی را بازی می‌کنم ..... کسی که آرام و کاملاً با اعتماد به نفس است. من تظاهر می‌کنم که هنگامی که صحبت می‌کنم یا بازی می‌کنم خیلی قوی هستم. من به گونه‌ای بازی می‌کنم که دارای اعتماد به نفس کاملی هستم. و هنگامی که تظاهر می‌کنم اعتماد به نفس دارم، لحظه به لحظه می‌فهمم که اعتماد به نفس یک بخش حقیقی از شخصیتم شده است ..... من همیشه احساس اعتماد به نفس می‌کنم.»

(بخش بیداری)

«با شمردن تا عدد پنج از هیپنوتیزم بیدار خواهم شد. هنگامی که به عدد پنج می‌رسم، کاملاً هوشیار شده و از هیپنوتیزم بیدار می‌شوم. یک ..... شروع به بیدار شدن از هیپنوتیزم می‌کنم. دو ..... از محیط اطراف خود آگاه می‌شوم ..... احساس رضایت، امنیت و آرامش می‌کنم. سه ..... منتظر رسیدن به نتایج مثبتی از جلسه‌ی هیپنوتیزم خود هستم. چهار ..... احساس خوش‌بینی و تازگی می‌کنم. پنج ..... پنج ..... پنج ..... الان کاملاً به هوشیاری رسیده و از هیپنوتیزم بیدار می‌شوم.»

داشتن پوستی صاف و شفاف

پیشنهادهای زیر به این منظور طراحی شده است تا مشکلات پوستی را کاهش داده یا از بین ببرد و شرایط عمومی پوست را بهبود ببخشد. در هر جا که بیماری خاصی ذکر می‌شود، می‌توانید کلمه‌ی دیگری را که نشان‌دهنده‌ی بیماری شماست جایگزین کنید.

«من پوست سالم و شفافی دارم.

«من می‌خواهم که جذاب‌تر به نظر برسم ..... زیرا پوستم به تدریج شفاف شده و الان سالم‌تر می‌شود. هنگامی که پوستم صاف می‌شود، گردش خونم بهبود می‌بخشد ..... و برای پوستم خون و مواد مغذی مورد نیاز برای شفاف، سالم و جذاب شدن را فراهم می‌کند. بافت پوستم احساس طبیعی بودن می‌کند زیرا هر نشانه‌ای از لک و التهاب از بین رفته است. پوست من کاملاً زنده است و دارای مقدار لازم رطوبت برای سالم و شفاف بودن می‌باشد. از حالا به بعد بدن من مواد زائد را بهتر از قبل دفع می‌کند و این کار لکه‌ها را از پوستم حذف می‌کند.

«من با اعتماد به نفس در آینه به خود نگاه می‌کنم زیرا پوستم شفاف و سالم است. هنگامی که از لکه‌ها و التهاب پوست خود را رها می‌کنم، طبیعتاً احساس جذابیت و اجتماعی بودن بیشتری می‌کنم. من در مورد پوست خود کمتر و کمتر نگران هستم ..... زیرا پوستم نرم و شفاف می‌شود.

«من تصور می‌کنم که در مقابل یک آینه‌ی سه وجهی ایستاده‌ام، آینه‌ای که بدنم را از زوایای گوناگون نشان می‌دهد. صورت و قفسه‌ی سینه‌ام همانطور که به انعکاس خود در آینه نگاه می‌کنم،

با درخششی خاص پوست صاف و سالمی را نشان می‌دهد. هنگامی که به انعکاس پشت خود نگاه می‌کنم، می‌فهمم که پوست آن ناحیه تمیز و شفاف است. تمامی بخش‌های پوستم از سر تا پاها سالم و عاری از هرگونه لکه‌ای است. پوست من زیبا، صاف و سالم است.

«الان پوستم ..... نسبت به عوامل محیطی کمتر حساس است. ذهن ناخودآگاهم الان راه‌های سالم حذف مواد زائد و سمی را از بدنم پیدا می‌کند. و هنگامی که یاد می‌گیرم تا آرام شوم و خود را از استرس رها کنم، پوستم شفاف‌تر و شفاف‌تر می‌شود. من خود را تائید و تحسین می‌کنم. من خود را کاملاً می‌پذیرم ..... مشکلات پوستی‌ام قطعاً از بین خواهند رفت. پوستم صاف‌تر و صاف‌تر می‌شود ..... همچون انعکاس یک دریاچه‌ی آرام کوهستانی.

«حالا در مورد ظاهر خود آرامش بیشتری دارم. من نسبت به زندگی‌ام احساس آرامش و راحتی می‌کنم. من به تمامی تنش موجود در ذهنم اجازه می‌دهم تا از بین برود. بنابراین، در سرتاسر روز احساس آرامش و راحتی می‌کنم. و از آنجایی که در ذهنم احساس آرامش و راحتی می‌کنم، بدنم نیز احساس آرامش و راحتی می‌کند. بدنم احساس آرامش و راحتی می‌کند، بنابراین دیگر هیچ لکه‌ای بر روی پوستم ظاهر نمی‌شود ..... زیرا استرس در درونم از بین رفته است. استرس از ذهن و بدنم بیرون رفته است. همه چیز خوب است. من احساس سلامتی می‌کنم. بنابراین، پوستم احساس سلامتی می‌کند.»

(بخش بیداری)

«با شمردن تا عدد پنج از هیپنوتیزم بیدار خواهم شد. هنگامی که به عدد پنج می‌رسم، کاملاً هوشیار شده و از هیپنوتیزم بیدار می‌شوم. یک ..... شروع به بیدار شدن از هیپنوتیزم می‌کنم. دو ..... از محیط اطراف خود آگاه می‌شوم ..... احساس رضایت، امنیت و آرامش می‌کنم. سه ..... منتظر رسیدن به نتایج مثبتی از جلسه‌ی هیپنوتیزم خود هستم. چهار ..... احساس خوش‌بینی و تازگی می‌کنم. پنج ..... پنج ..... پنج ..... الان کاملاً به هوشیاری رسیده و از هیپنوتیزم بیدار می‌شوم.»

امتحان‌های عملی

پیشنهادهای زیر برای کمک به کاهش استرس و افزایش حافظه و تمرکز در طول امتحان طراحی شده است. توجه داشته باشید که این دست نوشته جایگزین مطالعه نیست.

«در طول جلسات امتحان آرام هستم و تمرکز دارم.
«می‌خواهم که در امتحاناتم به بالاترین نمره‌ی ممکن دست پیدا کنم. می‌خواهم هر خواسته‌ای را در درون خود که کمتر از توانایی‌های حقیقی‌ام است کنار بگذارم ..... و من انگیزه‌ی خود را برای گرفتن نمرات عالی افزایش می‌دهم.
«من به بدن خود اجازه می‌دهم تا به هنگام امتحان آرام شود. بدن من قبل، در طول و بعد از امتحان کاملاً آرام است. حالا می‌فهمم که در گذشته ممکن است بدلیل نگرانی‌هایم در امتحانات خیلی خوب عمل نمی‌کردم که این امر منجر می‌شد فکر کنم خطر زیادی برای آسایش و راحتی بدنم وجود داشته است. بدنم فکر می‌کرد که از طریق بستن استعدادهای فکری برترم در حال انجام خدمت به من است. اما الان به بدن خود اجازه می‌دهم بداند که در طول هر امتحان نوشتاری هیچ مشکلی وجود ندارد. و اگرچه که می‌خواهم عملکرد خیلی خوبی در امتحان داشته باشم، نجات من به هیچ وجه به هیچ امتحانی بستگی ندارد. بنابراین، الان پیام آرامش را قبل و در طول امتحان برای بدنم می‌فرستم.
«به هنگام دادن هر امتحانی احساس آرامش کامل دارم. هیچ چیزی در اطراف من در طول دادن امتحان توجهم را پرت نمی‌کند. من تمامی عواملی که موجب حواس پرتی می‌شود را نادیده می‌گیرم.

رشته‌ی افکارم بر روی سوالات و جواب دادن به آن‌ها در امتحان روبرویم متمرکز باقی می‌ماند. از لحظه‌ای که امتحان می‌دهم تا زمانی که نمره می‌گیرم آرام باقی می‌مانم و با اعتماد به نفس تمرکز می‌کنم. حافظه‌ام به همراه توانایی‌های حل مشکلم عالی است. من توانایی بالایی برای یادآوری اطلاعات دارم و هنگامی که در طول امتحان آرامش دارم، اطلاعات به سادگی از ..... حافظه‌ی عالی و قابل دسترسم یافت می‌شود. ذهن خودآگاه و ناخودآگاهم در تمامی زمان امتحان در تعامل دقیقی قرار دارد و برای جواب دادن به هر سوالی در آن امتحان با همدیگر به خوبی کار می‌کنند.

«من خود را تصور می‌کنم که در حالی که احساس آرامش و راحتی می‌کنم به اتاق امتحان می‌روم. بعد از مطالعه برای آن امتحان، احساس اطمینان و اعتماد به نفس می‌کنم تا عملکرد خوبی در آن امتحان داشته باشم. هنگامی که بر روی صندلی می‌نشینم و به سوالات امتحان نگاه می‌کنم، ناگهان احساس آرامش و تمرکز می‌کنم. ذهنم شفاف می‌شود و می‌توانم به راحتی بر روی هر سوال در آن امتحان تمرکز کنم. هنگامی که به هر سوال جواب می‌دهم، جواب‌ها به راحتی به ذهنم می‌آیند. من حتی می‌توانم تصور کنم که آن امتحان را با زمان کافی برای بررسی جواب‌هایم تمام می‌کنم. من از ذهن ناخودآگاهم برای اینکه به من اجازه می‌دهد تا در طول امتحان آرام و متمرکز باقی بمانم ..... و برای یادآوری تمامی اطلاعات مورد نیاز برای جواب دادن صحیح به سوالات امتحانی تشکر می‌کنم.

«هنگامی که برای امتحان دادن روی صندلی می‌نشینم و صندلی را که به پشتم چسبیده است احساس می‌کنم، به طور خودکار با

درجه‌ی بالایی از تمرکز و یادآوری حافظه آرام و متمرکز باقی می‌مانم. احساس صندلی‌ای که به پشتم چسبیده است مرا در وضعیت روحی کاملی برای داشتن عملکردی مناسب در آن امتحان قرار می‌دهد.»

(بخش بیداری)

«با شمردن تا عدد پنج از هیپنوتیزم بیدار خواهم شد. هنگامی که به عدد پنج می‌رسم، کاملاً هوشیار شده و از هیپنوتیزم بیدار می‌شوم. یک ..... شروع به بیدار شدن از هیپنوتیزم می‌کنم. دو ..... از محیط اطراف خود آگاه می‌شوم ..... احساس رضایت، امنیت و آرامش می‌کنم. سه ..... منتظر رسیدن به نتایج مثبتی از جلسه‌ی هیپنوتیزم خود هستم. چهار ..... احساس خوش‌بینی و تازگی می‌کنم. پنج ..... پنج ..... پنج ..... الان کاملاً به هوشیاری رسیده و از هیپنوتیزم بیدار می‌شوم.»

داشتن حافظه‌ای قوی

پیشنهادهای زیر برای کمک به داشتن حافظه‌ای بهتر طراحی شده است.

«من دارای توانایی یادآوری واضح و مشخص تمامی چیزها هستم.

«با شروع از همین الان، حافظه‌ی من به شدت بهبود می‌بخشد. من از فراموش کردن چیزها خود را رها می‌کنم. من می‌فهمم که صرف نظر از اینکه چند وقت پیش افراد را دیده‌ام نام آن‌ها را به راحتی به یاد می‌آورم. من به سرعت تاریخ و مکان‌ها را به یاد می‌آورم. من بدون زحمت چیزهایی را که مدت‌ها پیش رخ داده بود به یاد می‌آورم. من حوادثی را که مدت کوتاهی پیش رخ داده است را با جزئیات کامل به یاد می‌آورم. من به حافظه‌ام برای یادآوری تمامی چیزها به هنگام نیاز داشتن به آن‌ها اعتماد می‌کنم.

«ذهنم به شکل کامل و بی‌نقصی عمل می‌کند. مغزم همچون دستگاه ویدئو است و هرآنچه را که می‌بینم، می‌شنوم، مزه، لمس یا احساس می‌کنم را ذخیره می‌کند. مغزم همچنین تمامی ایده‌هایم را ذخیره می‌کند. اطلاعات در مغزم قرار می‌گیرد و من دسترسی کاملی به تمامی اطلاعات موجود در آن دارم. این ذهن و مغز من است ..... و می‌خواهم از توانایی آن برای پیدا کردن اطلاعاتی استفاده کنم که در جستجوی آن هستم یا به آن نیاز دارم. حافظه‌ی کوتاه مدتم کامل و شفاف است. حافظه‌ی بلند مدتم زمانی که به آن احتیاج دارم در اختیارم است.

«از حالا به بعد هر زمان که نیاز به یادآوری هر گونه اطلاعاتی پیدا می‌کنم فقط آرام می‌شوم و اطلاعات ذخیره شده با شفافیت کامل

به ذهن خودآگاهم رسوخ پیدا می‌کند. روز به روز توانایی‌ام برای یادآوری حوادث و تمامی اطلاعات قوی‌تر و سریع‌تر می‌شود. من اعتماد به نفس بیشتری در توانایی‌ام برای یادآوری تمامی چیزهایی که می‌دانم بدست می‌آورم. من بسیار باهوش هستم و ذهنم قوی و نافذ است. حافظه و توانایی‌ام برای استفاده از آن عالی است. حالا من دارای حافظه‌ی قوی‌ای هستم.

«حافظه‌ام همچون یک دستگاه ویدئو است. حافظه‌ام هر آنچه را که می‌بینم و هر آنچه را که می‌شنوم ..... تا آخرین جزئیات آن به یاد می‌آورد. حالا تصور می‌کنم که دسترسی به حافظه همچون فشار دادن کلید PLAY بر روی دستگاه ویدئو است ..... من می‌توانم هر آنچه را که ضبط می‌کنم ..... هر آنچیزی را که می‌بینم و می‌شنوم به سرعت و آسانی PLAY کنم.

«ذهنم همچون یک کامپیوتر بسیار پیچیده با ذخیره‌ی اطلاعاتی نامحدود است. هر آنچه را که در ذهنم قرار می‌دهم در بانک حافظه‌ام باقی می‌ماند. آنچه که باید انجام دهم فکر کردن به یک کلمه‌ی کلیدی و مهم برای دستیابی به هر نوع اطلاعاتی است که به آن نیاز دارم. ذهنم همچون یک کامپیوتر بسیار سریع و گسترده عمل می‌کند. من اطلاعات را به راحتی در آن پیدا می‌کنم.

(بخش بیداری)

«با شمردن تا عدد پنج از هیپنوتیزم بیدار خواهم شد. هنگامی که به عدد پنج می‌رسم، کاملاً هوشیار شده و از هیپنوتیزم بیدار می‌شوم. یک ..... شروع به بیدار شدن از هیپنوتیزم می‌کنم. دو ..... از محیط اطراف خود آگاه می‌شوم ..... احساس رضایت، امنیت و

آرامش می‌کنم. سه ..... منتظر رسیدن به نتایج مثبتی از جلسه‌ی هیپنوتیزم خود هستم. چهار ..... احساس خوش‌بینی و تازگی می‌کنم. پنج ..... پنج ..... پنج ..... الان کاملاً به هوشیاری رسیده و از هیپنوتیزم بیدار می‌شوم.»

داشتن سیستم ایمنی قوی

پیشنهادهای زیر برای حمایت از یک سیستم ایمنی قوی در بدن طراحی شده است.

«من عملکرد سیستم ایمنی بدنم را برای مبارزه با بیماری‌ها افزایش می‌دهم.

«من می‌خواهم که سالم و خوشحال بوده و از یک زندگی پر رونق برخوردار باشم. من سیستم ایمنی بدن خود را قدرتمند می‌کنم. الان سیستم ایمنی بدنم را آنقدر تقویت می‌کنم تا با ارگانیسم‌های مهاجم مبارزه کند.

«تصور می‌کنم که بدنم همچون یک پادشاهی است. من می‌خواهم پادشاهی‌ام را سالم و معتدل نگه دارم. من حاکم این پادشاهی هستم ..... و بر روی ارتش‌های گسترده‌ای از سلول‌های جنگجو که می‌جنگند و از پادشاهی‌ام در برابر متجاوزان دشمن دفاع می‌کنند تسلط دارم. من تصور می‌کنم که سلول‌های خاصی که همچون سربازان به شمشیر مسلح هستند را ..... در جستجوی ویروس‌های ناخواسته‌ی متجاوز روانه می‌کنم. سربازان من باهوش هستند. الان ارتشم، سربازان Tام، را فرا می‌خوانم. آن‌ها ارتش خاصی هستند ..... بسیار قوی و قدرتمند. سربازان T جدیدی الان شکل گرفته و حتی مشغول تمرین هستند. الان سربازان T بیشتری را برای حمله به ویروس‌های وحشی ناخواسته‌ی متجاوز تمرین می‌دهم. و سربازان Tام تفاوت بین سلول‌های سالم و مهاجم را می‌دانند. و هنگامی که مهاجمان را پیدا می‌کنند، سربازان Tام به سرعت و ماهرانه خود را از آن‌ها خلاص می‌کنند ..... تا آرامش به پادشاهی

..... پادشاهی من ..... پادشاهی بدنم بازگردد. و هنگامی که سربازان T حمله کردن به مهاجمان را به پایان می‌رسانند، من پیام رسان‌های خاصی را که بعد از جنگ سربازان T را آرام می‌کنند روانه می‌کنم ..... بعد سربازان را به خانه می‌فرستم ..... تا استراحت کرده و خود را برای جنگ بعدی آماده کنند.

«سلامتی من مهم است ..... زیرا فرد مهمی هستم. من فردی توانا هستم و خود را تحسین می‌کنم. من شایسته‌ی داشتن بدنی سالم هستم. من احساس خوبی درباره‌ی خود دارم. جهان مکان بهتری برای زندگی کردن است زیرا من وجود دارم. من شخص خوبی هستم و شایسته‌ی آنم تا با من رفتار خوبی شود ..... شایسته‌ی آنم تا با احترام با من رفتار شود. من شایسته‌ی آنم تا با خود رفتار خوبی داشته باشم ..... با بدنم با احترام رفتار کنم. من به خود این اجازه را می‌دهم تا الان سیستم ایمنی سالمی داشته باشم ..... یک سیستم ایمنی کاملاً سالم. سیستم ایمنی بدنم به شکل کاملی عمل می‌کند. ذهنم می‌داند چگونه فرایندهای ناخودآگاه را برای ایجاد تعادل کامل در بدنم فعال کند. ذهن ناخودآگاهم فرایندهای ناخودآگاه را برای ایجاد سلامتی و تعادل کامل فعال می‌کند. سلامتی و تعادل کامل همین الان.»

(بخش بیداری)

«با شمردن تا عدد پنج از هیپنوتیزم بیدار خواهم شد. هنگامی که به عدد پنج می‌رسم، کاملاً هوشیار شده و از هیپنوتیزم بیدار می‌شوم. یک ..... شروع به بیدار شدن از هیپنوتیزم می‌کنم. دو ..... از محیط اطراف خود آگاه می‌شوم ..... احساس رضایت، امنیت و

آرامش می‌کنم. سه ..... منتظر رسیدن به نتایج مثبتی از جلسه‌ی هیپنوتیزم خود هستم. چهار ..... احساس خوش‌بینی و تازگی می‌کنم. پنج ..... پنج ..... پنج ..... الان کاملاً به هوشیاری رسیده و از هیپنوتیزم بیدار می‌شوم.»

درمان سریع

پیشنهادهای زیر برای افزایش توانایی و سرعت بدن در درمان خود از بیماری‌ها یا جراحت‌ها طراحی شده است.

«من به شدت توان و سرعت بدن خود را برای درمان از بیماری‌ها یا جراحت‌ها به هر شکل ممکن افزایش می‌دهم.

«ذهنم بدنم را کنترل می‌کند. ذهن ناخودآگاهم توانایی بدنم را برای درمان خود از جراحت‌ها و بیماری‌ها تنظیم می‌کند. ذهن ناخودآگاهم سرعت شفای بدنم را تنظیم می‌کند. در هیپنوتیزم، من دارای توانایی برای هدایت ذهن ناخودآگاه خود به سمت درمان کامل، موثر و سریع از بیماری‌ها هستم.

«الان به ذهن ناخودآگاهم ماموریت می‌دهم تا بدنم را با کارایی زیادی از بیماری‌ها شفا دهد. از همین الان ذهنم را به سمت افزایش توانایی خود برای چیره شدن بسیار سریع بر بیماری‌ها هدایت می‌کنم. از همین الان به بعد به سرعت جراحت‌هایم خوب می‌شود. من ذهن ..... و بدنم ..... را به سمت درمان سریع از زخم و جراحت هدایت می‌کنم ..... تا سلول‌های سالم را سریع‌تر بازیابی و احیا کند. الان سلول‌های سالم سریع‌تر احیاء می‌شوند. الان بر بیماری‌ها و جراحت‌هایم سریع‌تر ..... و موثرتر چیره می‌شوم.

«ذهن ناخودآگاهم از منابع بدنم همچون یک بیولوژیست یا شیمیدان استفاده می‌کند. ذهن ناخودآگاهم کارشناس بیولوژی خود است. ذهن ناخودآگاهم کارشناس شیمی بدنم است. ذهن ناخودآگاهم دقیقاً می‌داند که کدام ماده‌ی شیمیایی ..... در مقادیر مناسب برای افزایش بهبود سریع از بیماری‌ها ضروری است. من می‌توانم تصور کنم که ذهن ناخودآگاهم همچون دانشمندی در

یک آزمایشگاه ..... آزمایشگاه بدنم است. من می‌توانم این دانشمند را ببینم ..... یک نابغه در بیولوژی و شیمی. این دانشمند دارای آزمایشگاه بزرگی است ..... با دسترسی به یک داروخانه‌ی بزرگ، داروخانه‌ی بدن من. بدن من دارای تمامی مواد شیمیایی و تمامی سلول‌های مورد نیاز خود است ..... بدن من می‌تواند هر ماده یا سلولی را که به آن نیاز دارد تولید کند ..... همچون یک کارشناس. من تصور می‌کنم که دانشمند درونی‌ام ..... با استفاده از وسایل و ماشین‌های علمی سخت کار می‌کند. او به دقت سلول‌های بدنم را زیر یک میکروسکوپ بررسی می‌کند ..... و الان تصمیم می‌گیرد که کدام ماده‌ی شیمیایی را باید ترکیب کرده و در یک لوله‌ی آزمایش ریخت ..... تا شرایط بهبودی و درمان سریع را برای کل بدنم فراهم کند. این دانشمند پادزهر ..... فرمولی برای درمان سریع را کشف می‌کند ..... و این ترکیب باالقوه را به داخل لوله‌ی بزرگی می‌ریزد ..... لوله‌ای که به بخشی از بدن منتهی می‌شود که نیاز به بهبود سریع و موثر دارد. این فرمول دائماً برای تمامی جراحت‌های جاری و آینده کارساز خواهد بود ..... بنابراین، من همیشه به سرعت درمان می‌شوم ..... من یک شفادهنده‌ی سریع هستم.

«ذهن ناخودآگاهم الان از دستورات من برای ایجاد یک شرایط طبیعی پیروی می‌کند ..... و این پیام را به تمامی سلول‌های بدنم ..... برای بازگرداندن و احیای فوری سلامتی کامل می‌فرستد.»

(بخش بیداری)

«با شمردن تا عدد پنج از هیپنوتیزم بیدار خواهم شد. هنگامی که به عدد پنج می‌رسم، کاملاً هوشیار شده و از هیپنوتیزم بیدار

می‌شوم. یک ..... شروع به بیدار شدن از هیپنوتیزم می‌کنم. دو ..... از محیط اطراف خود آگاه می‌شوم ..... احساس رضایت، امنیت و آرامش می‌کنم. سه ..... منتظر رسیدن به نتایج مثبتی از جلسه‌ی هیپنوتیزم خود هستم. چهار ..... احساس خوش‌بینی و تازگی می‌کنم. پنج ..... پنج ..... پنج ..... الان کاملاً به هوشیاری رسیده و از هیپنوتیزم بیدار می‌شوم.»

به دوست و شریک خود عشق ورزیدن

پیشنهادهای زیر برای از بین بردن ناراحتی و رنجش در مورد دوست خود و بالا بردن احساسات مثبت در مورد او طراحی شده است.

دستورالعمل خاص: هر جایی که چند نقطه مشاهده کردید، نام دوست خود را بگویید.

«من می‌خواهم به .... اظهار عشق و علاقه‌ی بیشتری بکنم. الان عشق بیشتری به .... دارم.

«الان تصمیم می‌گیرم تا از داشتن احساسات ناراحتی و رنجش درباره‌ی .... خود را رها کنم. می‌خواهم که در روابطم خوشحال باشم. من در روابط خود خواهان تعادل هستم. بنابراین، احساس عشق و صمیمیت به .... می‌کنم.

«من از فکر کردن درباره‌ی مسائل منفی خودداری می‌کنم و اجازه می‌دهم که این افکار از ذهنم همچون قطره‌ی کوچکی از آب که در یک روز آفتابی و گرم بخار می‌شود بیرون برود. به جای آن، می‌خواهم تا بر روی ویژگی‌های شگفت انگیزی که .... دارد، دفعات بسیاری که با همدیگر بوده‌ایم، خنده و احساسات خوبی که با هم قسمت کرده‌ایم تمرکز کنم. .... چیزهای خوب زیادی انجام می‌دهد و من الان به تدریج هر کار زیبا و قشنگی را که .... انجام می‌دهد تشخیص می‌دهم، خواه آن برای من یا برای هر کس دیگری باشد. .... حقیقتاً فوق‌العاده است – به همین دلیل در وهله‌ی اول .... را می‌خواهم.

«الان دوباره به ملاقات‌هایمان فکر می‌کنم و آن‌ها را به یاد می‌آورم گویی که امروز رخ داده‌اند یا احساسم را نسبت به .... تصور می‌کنم. فقط نگاه کردن به .... باعث می‌شد که احساس فوق‌العاده‌ای نسبت به او داشته باشم. شروع رابطه با .... شور و شعف خاصی به من می‌داد. من آنچه را که رخ می‌داد می‌دیدم و حقیقتاً درباره‌ی .... احساس شگفت انگیزی داشتم. من هیچ تقاضایی نداشتم و کاملاً .... را به عنوان یک فرد پذیرفتم. من به یاد می‌آورم که چه میزان عشق را حقیقتاً نسبت به او احساس می‌کردم. من به یاد می‌آورم که هنوز چه قدر او را دوست دارم. تا الان فراموش کرده بودم که حقیقتاً چقدر .... را دوست دارم.

«همیشه در رفتارم نسبت به شریک و دوستم کامل عمل نمی‌کنم. بعضی وقت‌ها اشتباه می‌کنم. برخی از رفتارهایی که انجام می‌دهم، برخی از عادت‌هایم، برخی از چیزهایی که می‌گویم کمتر از حد ایده‌آل هستند. اما می‌پذیرم که همیشه کامل نیستم. بنابراین، می‌پذیرم که .... هم همیشه کامل نیست. من بهترین کاری را که می‌توانم انجام می‌دهم. .... هم بهترین کاری را که می‌تواند انجام می‌دهد. من به خود اجازه می‌دهم تا انسان باشم و به .... نیز اجازه می‌دهم تا انسان باشد. اگر .... کامل باشد، این اصلاً خوب نیست، چون این موضوع فشار زیادی را بر روی من وارد می‌کند تا کامل باشم. به جای آن، زمان آن فرا رسیده است تا فشار را کم کرده و بفهمیم که هر دوی ما دارای ویژگی‌های خاص خود هستیم، ویژگی‌هایی که باعث می‌شود انسان باشیم، ویژگی‌هایی که باعث می‌شود دوست داشتنی شویم، ویژگی‌هایی که باعث می‌شود احساس عشق نسبت به یکدیگر داشته باشیم. حتی نقص‌ها نیز

می‌تواند باعث شود احساس عشق و علاقه‌ی زیادی نسبت به .... داشته باشم.

«من نسبت به .... مهربان خواهم بود. من نسبت به .... ملایم‌تر و با لطافت بیشتری رفتار می‌کنم. من از به کار بردن کلمات زشت و رکیک نسبت به او خودداری می‌کنم. اگر کار ناخوشایندی نسبت به او انجام دهم یا حرف نامناسبی بر زبان بیاورم، از .... می‌خواهم تا مرا ببخشد. من احساس عشق و صمیمیت زیادی نسبت به .... می‌کنم و آن عشق را از طریق رفتار آرام و عاشقانه‌ی خود به او نشان می‌دهم.

«از حالا به بعد هر زمان که در حضور .... احساس رنجش می‌کنم، از این احساسات آگاه خواهم شد. سپس نفس عمیقی می‌کشم و آن را به آرامی آزاد می‌کنم. هنگامی که این کار را انجام می‌دهم، تمامی احساسات منفی‌ام نسبت به .... نیز از بین خواهد رفت. من می‌فهمم که روحیه‌ام بلافاصله نسبت به .... بهتر خواهد شد. من به یاد خواهم آورد که .... چقدر برای من مهم است و .... چه حرف‌های فوق‌العاده‌ای گفته و چه کارهای شگفت انگیزی انجام داده است. من می‌فهمم که دیگر از دست .... آزرده خاطر نمی‌شوم و به جای آن به عشقی که نسبت به .... دارم اجازه می‌دهم تا از طریق افکار، کلمات و اعمالم در او بدرخشد.

«من .... را دوست دارم. من به .... احترام می‌گذارم. من .... را تحسین می‌کنم. من می‌خواهم که احساسات صمیمانه‌ی خود را به .... بیان کنم.»

(بخش بیداری)

«با شمردن تا عدد پنج از هیپنوتیزم بیدار خواهم شد. هنگامی که به عدد پنج می‌رسم، کاملاً هوشیار شده و از هیپنوتیزم بیدار می‌شوم. یک ..... شروع به بیدار شدن از هیپنوتیزم می‌کنم. دو ..... از محیط اطراف خود آگاه می‌شوم ..... احساس رضایت، امنیت و آرامش می‌کنم. سه ..... منتظر رسیدن به نتایج مثبتی از جلسه‌ی هیپنوتیزم خود هستم. چهار ..... احساس خوش‌بینی و تازگی می‌کنم. پنج ..... پنج ..... پنج ..... الان کاملاً به هوشیاری رسیده و از هیپنوتیزم بیدار می‌شوم.»

حل خلاقانه‌ی مشکلات

پیشنهادهای زیر برای تحریک ذهن ناخودآگاه برای حل مشکلی خاص طراحی شده است.

دستورالعمل خاص: فقط یک مشکل را برای کار کردن در هر جلسه انتخاب کنید. هر جا که چند نقطه وجود دارد، مشکل یا برنامه‌ای را که می‌خواهید حل شود بگویید.

«من به یک راه‌حل خلاقانه برای .... فکر می‌کنم.
«من خیلی خلاق هستم. من به نیروی ذهن خود برای پیدا کردن راه‌حل مشکلاتم ایمان دارم. الان شروع به استفاده از منابع کل ذهنم برای پیدا کردن یک راه‌حل برای .... می‌کنم. هر مشکل دارای راه‌حلی است یا دارای بیش از یک راه‌حل است. ذهنم می‌تواند افکارم را به شیوه‌ای خلاقانه در کنار هم بگذارد و به من راه‌حلی برای .... ارائه دهد.
«هر مشکل در واقع یک فرصت است. این فرصتی برای من است تا از توان مغزی‌ام برای پیدا کردن راهی برای .... استفاده کنم. این یک چالش و یک فرصت است و من منتظر شکل‌گیری جواب‌های خلاقانه در ذهن درونی و ناخودآگاهم هستم. جواب‌ها و راه‌حل‌هایی را که به آن‌ها نیاز دارم به سرعت و به سادگی در ذهنم ظاهر خواهد شد.
«من تصور می‌کنم که هنگامی که امشب به خواب می‌روم، ذهن ناخودآگاهم بر روی این مشکل کار خواهد کرد و صبح راه‌حل شگفت انگیزی به من ارائه خواهد کرد. این راه‌حل ممکن است در

خوابی که به یاد خواهم آورد خود را نشان دهد یا اینکه ناگهان در طول روز به ذهنم خطور کند. و من خواهم فهمید که این ذهن ناخودآگاه من بود که منابع داخلی‌ام را مجهز کرد و راه‌حل آن مشکل را برایم مشخص کرد. و این باعث می‌شود که من خیلی خوشحال باشم زیرا نشان می‌دهد که ذهن خودآگاه و ناخودآگاهم چگونه به همدیگر مرتبط شده و با همدیگر کار می‌کنند تا آنچه را که می‌خواهم و هر آنچه را که به سرعت و به آسانی به آن نیاز دارم در اختیارم قرار دهند.

«حالا تصور می‌کنم که رییس یک شرکت بسیار پربازده هستم که در آن هر کارمند یک نابغه‌ی خلاق است. این نوابغ دوست دارند تا شب‌ها کار کنند- آن‌ها هنگامی که خواب هستم کار می‌کنند. شرکت من دارای سیستم خدمات شبانه است. من از کارمندان نابغه‌ی خود می‌خواهم تا راه‌حلی برای .... پیدا کنند. من از آن‌ها می‌خواهم که زمانی که راه‌حلی را پیدا می‌کنند، آن را روز بعد هنگامی که از خواب بیدار می‌شوم برایم بفرستند. من آرام و مطمئن از اینکه کارکنان نابغه‌ام یک راه‌حل ممتاز را ارائه داده و آماده‌ی آشکار کردن آن برای من هستند از خواب بیدار می‌شوم. الان راه‌حلی برای .... دارم.»

(بخش بیداری)

«با شمردن تا عدد پنج از هیپنوتیزم بیدار خواهم شد. هنگامی که به عدد پنج می‌رسم، کاملاً هوشیار شده و از هیپنوتیزم بیدار می‌شوم. یک ..... شروع به بیدار شدن از هیپنوتیزم می‌کنم. دو .....

از محیط اطراف خود آگاه می‌شوم ..... احساس رضایت، امنیت و آرامش می‌کنم. سه ..... منتظر رسیدن به نتایج مثبتی از جلسه‌ی هیپنوتیزم خود هستم. چهار ..... احساس خوش‌بینی و تازگی می‌کنم. پنج ..... پنج ..... پنج ..... الان کاملاً به هوشیاری رسیده و از هیپنوتیزم بیدار می‌شوم.»

از نبوغ خلاقانه‌ی خود استفاده کنید

پیشنهادهای زیر برای بیرون کشیدن خلاقیت طبیعی بیشتر در شما و استفاده از آن طراحی شده است.

«من به خلاقیت درونی خود دست پیدا می‌کنم.

«من خیلی خلاق هستم. من فرد بسیار خلاقی هستم. من می‌توانم خود را خلاقانه بیان کنم. دیگر مانع خلاقیت خود نمی‌شوم. خلاقیت طبیعتاً به سوی من می‌آید. من دارای بخش خلاقانه‌ای در ذهنم هستم و به خود اجازه‌ی کامل می‌دهم تا به جنبه‌ی خلاقانه‌ی ذهنم دسترسی پیدا کنم.

«من هر آنچه که مانع بروز خود خلاقانه‌ام شود را نمی‌پذیرم. من دیگر اجازه نمی‌دهم که محدودیت‌های افراد دیگر مانع خلاقیتم شوند. هیچ چیز بچه‌گانه‌ای درباره‌ی خلاق بودن وجود ندارد. خلاقیت همچون داشتن منطق مهم است. من می‌فهمم که نبوغ حقیقی جهان بخش منطقی خود را با بخش خلاقانه‌ی خود برای بیان نبوغش ترکیب می‌کند. خلاقیت همچون داشتن منطق برای جهان مهم است. خلاقیت و منطق خیلی خوب با همدیگر کار می‌کنند. بنابراین، احساس خیلی خوبی درباره‌ی آزاد کردن نبوغ خلاقانه‌ام در درون خود دارم.

«در ذهنم تصور می‌کنم که در حال قدم زدن در یک راهروی تاریک و طولانی هستم. در انتهای راهرو سلول بزرگ و قفل شده‌ای قرار دارد. خود خلاقانه‌ام در این سلول زندانی است. من می‌خواهم خود خلاقانه‌ام را آزاد کنم. بنابراین، کلید نقره‌ای را بیرون آورده، آن را در قفل می‌اندازم و قفل را باز می‌کنم. من

حرکت شاسی قفل‌ها هنگامی که در باز می‌شود را می‌شنوم. من آن در بزرگ را باز می‌کنم و وارد سلول می‌شوم. دیوارهای سلول به شکل هنرمندانه‌ای با صحنه‌هایی از زندگی‌ام که در مورد آن‌ها احساس قدرت می‌کنم رنگ آمیزی شده است. من همچنین صدای موسیقی در حال پخشی را می‌شنوم ..... آهنگی که موضوع زندگی‌ام است. در وسط اتاق بخش خلاقانه‌ام را می‌بینم که همچون من نشسته اما با لباس خلاقیت پوشانده شده است. بخش خلاقانه‌ام به من نگاه می‌کند و می‌خندد. هنگامی که خود خلاقانه‌ام می‌ایستد، ما همدیگر را بقل می‌کنیم ..... و من احساس می‌کنم که بخش خلاقانه‌ام با بخش منطقی‌ام ادغام می‌شود. ما یکی می‌شویم. من از ادغام شدن بخش‌های خلاقانه و منطقی‌ام احساس قدرت ..... و انسجام ..... می‌کنم. ما الان با همدیگر هستیم. ما با هم متحد هستیم. من از سلول بیرون می‌آیم و به انتهای راهرو می‌روم که در آنجا در بازی قرار دارد که به سمت نور خورشید باز می‌شود. و هنگامی که از زندان بیرون می‌آیم و به سمت نور خورشید می‌روم، خود خلاقانه‌ام را با خود به همراه می‌آورم که به من اجازه می‌دهد تا از همین الان به بعد خلاقیت‌ام را ظهور دهم.

«الان به خلاقیت بیشتری دست پیدا کرده‌ام. ایده‌های خلاقانه از ذهنم جریان پیدا می‌کنند. من به آن‌ها توجه می‌کنم. من به ایده‌های خلاقانه‌ی خود افتخار می‌کنم و آن‌ها را کاملاً بیان می‌کنم. مهم نیست که چه نوع افرادی به عبارت‌های خلاقانه‌ی من فکر می‌کنند. برخی آن را دوست دارند و برخی دوست ندارند. چه کسی اهمیت می‌دهد؟ من بخش خلاقانه‌ی خود را ظهور می‌کنم زیرا

انجام این کار در طبیعت من قرار دارد. این بخشی از وجودم است که آن را آزاد می‌کنم. من شخص خلاقی هستم.»

(بخش بیداری)

«با شمردن تا عدد پنج از هیپنوتیزم بیدار خواهم شد. هنگامی که به عدد پنج می‌رسم، کاملاً هوشیار شده و از هیپنوتیزم بیدار می‌شوم. یک ..... شروع به بیدار شدن از هیپنوتیزم می‌کنم. دو ..... از محیط اطراف خود آگاه می‌شوم ..... احساس رضایت، امنیت و آرامش می‌کنم. سه ..... منتظر رسیدن به نتایج مثبتی از جلسه‌ی هیپنوتیزم خود هستم. چهار ..... احساس خوش‌بینی و تازگی می‌کنم. پنج ..... پنج ..... پنج ..... الان کاملاً به هوشیاری رسیده و از هیپنوتیزم بیدار می‌شوم.»

پول بیشتری در بیاورید

پیشنهادهای زیر برای افزایش انگیزه و اعتماد به نفس برای درآوردن پول بیشتر و از بین بردن عقاید منفی درباره‌ی پول طراحی شده است.

«من دارای انگیزه‌ی قوی برای افزایش درآمد مالی‌ام هستم.
«الان عقاید محدود کننده‌ی خود را درباره‌ی پول یا توانایی‌ام برای درآوردن پول بیشتر را کنار می‌گذارم. الان می‌خواهم به خود اعتماد کرده و پول بیشتری بدست بیاورم. من از پول برای رساندن منفعت به خود و دیگران استفاده می‌کنم. پول نه خوب است و نه بد. این چگونگی استفاده‌ی افراد از پول است که آن را خوب یا بد می‌کند.
«من به خود اعتماد می‌کنم تا از پول به شیوه‌ای مثبت استفاده کنم. من می‌توانم پول بیشتری داشته باشم و می‌خواهم بخشنده‌تر عمل کنم. هنگامی که پول بیشتری دارم، می‌توانم بخشنده‌تر و گشاده دست‌تر باشم ..... و با پول‌هایم کارهای مثبتی کنم. من در مورد چیزهایی که می‌خواهم ..... چیزهایی که شایسته‌ی آن هستم با خود رفتار بهتری دارم. داشتن پول بیشتر برای برآورده کردن نیازها و خواسته‌هایم طبیعی و خوب است. من می‌توانم آنچه را که می‌خواهم داشته باشم.
«من شایسته‌ی داشتن هر آنچیزی هستم که می‌توانم تصور کنم ..... و می‌توانم آن را بدون محروم کردن دیگران از آنچه که می‌خواهند در اختیار داشته باشم. در حقیقت، هر چقدر پول بیشتری داشته باشم، پول بیشتری می‌توانم خرج کنم. هنگامی که پول خرج

می‌کنم، پول را به فرد دیگری می‌دهم ..... بنابراین، فردی که از من پول گرفته است، پول بیشتری برای خرج کردن بر روی چیزهایی که می‌خواهد دارد. در نتیجه، با داشتن پول بیشتر و بدست آوردن چیزهایی که می‌خواهم ..... به دیگران کمک می‌کنم تا آنچه را که می‌خواهند بدست آورند. و این چیز خوبی است. زمانی که پول بیشتری بدست می‌آورم، می‌توانم به خود و دیگران کمک کنم. من می‌خواهم پول بیشتری بدست بیاورم.

«من خود را در قصرم تصور می‌کنم که در مقابل در شیکی که از نقره ساخته شده ..... و با جواهرات تزئین شده است ایستاده‌ام. من از کلید خود برای باز کردن در استفاده می‌کنم. هنگامی که در را باز می‌کنم، قفسه‌ای از گنج را می‌بینم. آن قفسه پر از سکه‌های طلا و نقره‌ی درخشان، یاقوت، زمرد و سایر سنگ‌های قیمتی است. لوستری نیز در آن اتاق وجود دارد که از الماس ساخته شده است ..... نور درخشان و روشنی که از سکه‌ها و جواهرات منعکس می‌شود مرا شگفت زده می‌کند. آن اتاق به شکل زیبایی با فرش‌های قیمتی تزئین شده است. و هنگامی که دقیق‌تر نگاه می‌کنم، می‌فهمم که تصویر من بر روی آن فرش‌ها حک شده است. آن قفسه‌ی گنج به همراه هر آنچه که در آن است مال من است.

«من در جهان فراوانی و ثروت زندگی می‌کنم. من به خود اجازه می‌دهم تا در این فراوانی و ثروت شریک باشم. من فراوانی ثروت را که در اشکال گوناگون در اطراف من قرار دارد می‌بینم و به خود اجازه می‌دهم تا در آن غرق شوم. این ثروت شامل فراهم شدن پول و کالاست. هنگامی که آن را آزادانه دریافت می‌کنم، می‌توانم

آزادانه به دیگران نیز بدهم تا آن‌ها هم بتوانند در فراوانی زمین و جهان شریک شوند. من با لذت و شکرگذاری فراوانی و ثروت را می‌پذیرم.

«من مستعد درآوردن پول بیشتری هستم. من مستعد قرار گرفتن در تمامی موقعیت‌های خوب برای درآوردن پول بیشتر هستم. من مراقب هستم تا در تصمیماتم برای بدست آوردن پول بیشتر هوشمندانه عمل کنم. من افراد و موقعیت‌هایی را که برای داشتن پول بیشتر به آن‌ها نیاز دارم به سمت خود جذب می‌کنم. من آنقدر هوش و زکاوت دارم تا آنچه را که می‌خواهم بدست بیاورم. من آنچه را که می‌خواهم بدست می‌آورم. من آنچه را که می‌خواهم نه کمتر و نه بیشتر به شیوه‌ای اخلاقی بدست می‌آورم.

«الان افکار و عقاید مهم و ضروری را برای بدست آوردن پول بیشتر در ذهن خود پرورش می‌دهم. حالا به خلاقیت خود اجازه می‌دهم تا مرا هدایت کند تا پول بیشتری بدست بیاورم.»

(بخش بیداری)

«با شمردن تا عدد پنج از هیپنوتیزم بیدار خواهم شد. هنگامی که به عدد پنج می‌رسم، کاملاً هوشیار شده و از هیپنوتیزم بیدار می‌شوم. یک ..... شروع به بیدار شدن از هیپنوتیزم می‌کنم. دو ..... از محیط اطراف خود آگاه می‌شوم ..... احساس رضایت، امنیت و آرامش می‌کنم. سه ..... منتظر رسیدن به نتایج مثبتی از جلسه‌ی هیپنوتیزم خود هستم. چهار ..... احساس خوش‌بینی و تازگی می‌کنم. پنج ..... پنج ..... پنج ..... الان کاملاً به هوشیاری رسیده و از هیپنوتیزم بیدار می‌شوم.»

۶

خود هیپنوتیزم فوری به هنگام نوشتن

برگشت فهرست

خود هیپنوتیزم فوری شامل دو کشفی است که به شدت به همدیگر نزدیک هستند. در بخش‌های قبلی چگونگی هیپنوتیزم شدن به هنگام خواندن را یاد گرفتید. این بخش درباره‌ی کشف دیگری است که من آن را به وجود آورده‌ام و به شما اجازه می‌دهد تا به هنگام نوشتن خود را هیپنوتیزم کنید!

چگونه تصادفاً خود را به هنگام نوشتن هیپنوتیزم کردم

کشف هیپنوتیزم کردن خود به هنگام نوشتن در واقع چند روز قبل از کشف هیپنوتیزم به هنگام خواندن به ذهنم خطور پیدا کرد. با این حال، من متوجه نشانه‌های هر یک از این کشف‌ها تا زمانی که هر دو را با هم تجربه کردم نشدم.

گفتن اینکه کشفی که الان با شما در میان می‌گذارم در اوایل حرفه‌ام به عنوان یک هیپنوتیزم درمانگر رخ داد کمترین چیزی است که می‌توان گفت زیرا این کشف در عصر قبل از روزی رخ داد که قرار بود نخستین پولم را برای نخستین ملاقاتم با نخستین مشتری‌ام دریافت کنم. اگرچه با موفقیت دوستان و همکارانم را هیپنوتیزم کرده بودم، اما کمی درباره‌ی توانایی‌هایم در مورد کسی که می‌خواست برای انجام این کار به من پول بدهد نگران بودم. چون می‌خواستم کار خوبی انجام دهم، تصمیم گرفتم تا کل آن جلسه‌ی هیپنوتیزم درمانی را از شروع تا پایان بر روی کاغذ بنویسم. اگر فکر می‌کنید این کار عجیبی است، بله حق با شماست. بیشتر هیپنوتیزم درمانگرها حداقل بخش‌های آرام‌سازی پیشرونده و القای هیپنوتیزمی یک جلسه‌ی هیپنوتیزم را از حفظ هستند. اگر آن‌ها از روی هر نوع دست نوشته‌ای می‌خوانند، این غالباً فقط در طول بخش پیشنهادهای درمانی آن جلسه رخ می‌دهد. اما من مطمئن نبودم که هر آنچه را که باید می‌گفتم به یاد بیاورم و می‌دانستم زمانی که چشم‌های سوژه‌ی هیپنوتیزم شونده بسته شود، او هرگز نمی‌داند که کل آن جلسه برای او از روی یک دست نوشته خوانده می‌شود. کمترین چیزی که می‌دانستم این بود که تصمیم برای نوشتن کل دست نوشته‌ی هیپنوتیزم مرا به سمت یک کشف حیرت‌انگیز هدایت می‌کرد.

هنگامی که در آپارتمانم بر روی کاناپه‌ی راحتم نشستم، شروع به نوشتن دست نوشته‌ی آن جلسه بر روی یکی از کاغذهای زرد رنگ و بزرگ کردم. من با تمرین شگفت‌انگیز آرام‌سازی پیشرونده شروع کردم، تمرینی که در آن چشمان سوژه از شروع بسته

می‌شود. سپس وارد القای نسبتاً ساده و موثر هیپنوتیزم شدم- القایی که شامل تجسم پایین رفتن از یک پلکان بود. تا آن زمان، فهمیدم که بر روی آنچه می‌نوشتم به شدت تمرکز کرده و عمیقاً درگیر آن شده بودم. هنگامی که شروع به نوشتن پیشنهادهای هیپنوتیزمی برای هدف او کردم، احساس الهام شدن به من دست داد. در ابتدا فکر می‌کردم که نوشتن دست نوشته‌ی آن جلسه ممکن است کار سختی باشد. به جای آنَ، خودکار ظاهراً خودش حرکت می‌کرد گویی افکار به راحتی وارد ذهن و سپس کاغذ می‌شد.

در برخی مواقع به هنگام نوشتن فکر می‌کردم که کسی نام مرا صدا می‌کند. هنگامی که جذب آن صدا شدم، توجه زیادی به آن نکردم. آن صدا هر چیز و هر کسی که بود باید صبر می‌کرد زیرا من از برنامه‌ی مقابل خود لذت می‌بردم. من دائماً فکر می‌کردم و می‌نوشتم. مدتی گذشت (نمی‌دانم چقدر) هنگامی که فکر کردم دوباره کسی نام مرا صدا می‌زند. آن صدا کمی مرا آزرده خاطر کرد زیرا این دفعه آن صدا با تاکید بیشتری مرا به خود فرا می‌خواند. با این حال، تمرکزم از برنامه‌ی روبریم منحرف نشد. سوژه قرار بود ساعت ۷:۳۰ صبح روز بعد بیاید و من مجبور بودم نوشتن آن دست نوشته را به اتمام برسانم. بنابراین، به نوشتن پیشنهادها ادامه دادم و جذب افکار و دنیای خود شدم.

ناگهان صدای رعد و برقی درآمد به طوریکه هم‌خانه‌ای من با صدایی بلند فریاد زد: «اُه، خدای من!» من سرم را از کاغذ روبروی خود برداشتم و دیدم که او چند متر دورتر از مبل با ابرویی اخم کرده ایستاده است. هنگامی که به او نگاه کردم، حس عجیبی از

جدایی و انفصال از آن محیط به من دست داد گویی که ذهنم جای دیگری بود. من در بدنم احساس آرامش و سنگینی می‌کردم. او پرسید که مشغول انجام چه کاری هستم که مرا اینقدر جذب خود کرده است که حتی متوجه صدای رعد و برق نشده‌ام و من فهمیدم که به هنگام تلاش برای جواب دادن به او جملاتم را قاطی و درهم و برهم می‌گفتم. من فهمیدم که هیپنوتیزم شده بودم. من ناآگاهانه به هنگام نوشتن دست نوشته‌ی یک جلسه‌ی هیپنوتیزم خود را هیپنوتیزم کرده بودم!

هر هیپنوتیزم درمانگر شایسته‌ای پدیده‌های پیش از این گفته شده را به عنوان نشانه‌های رایج هیپنوتیزم تشخیص می‌دهد و من بدون بستن چشم‌هایم یا گفتن حتی یک کلمه به آن رسیدم. کشف من واقعاً شگفت‌انگیز بود:

هیپنوتیزم را می‌توان از طریق نوشتن دست نوشته‌ای که به این منظور طراحی شده است القاء یا حفظ کرد.

شیوه‌ی ترکیبی

من بلافاصله نفهمیدم که چگونه این شیوه می‌تواند برای همه به جز هیپنوتیزم درمانگرها ارزشمند باشد زیرا شخص باید جزئیات کامل نوشتن یک دست نوشته‌ی هیپنوتیزم را برای استفاده‌ی مناسب بداند. چند روز بعد بود که کشف کردم که خواندن یک دست نوشته‌ی هیپنوتیزم همچنین موجب ایجاد هیپنوتیزم می‌شود. بنابراین، ایده‌ی ترکیب این دو شیوه به ذهنم خطور پیدا کرد تا

یک فرد در طول یک جلسه‌ی خود هیپنوتیزم فوری هم بخواند و هم بنویسد.

من شیوه‌ای را ابداع کردم که با خواندن (البته با صدای بلند) نسخه‌ی القاء که «القای خود هیپنوتیزم فوری نویسنده[1]» نامیده می‌شود شروع می‌شود. بعد از خواندن دست نوشته‌ی القاء خواننده تحریک می‌شود تا پیشنهادهای بهبود خود را به هنگام باقی ماندن در هیپنوتیزم بنویسد. هنگامی که نوشتن این پیشنهادها تمام شد، او با صدای بلند بخش «بیداری» را می‌خواند که انتها دهنده‌ی آن جلسه است.

خواندن بخش القاء متضمن موفقیت در وارد شدن به حالت هیپنوتیزم با چشمان باز است در حالی که به دانش خاص هیپنوتیزم نیازی ندارد. بخش نوشتن این هیپنوتیزم به مرحله‌ی پیشنهاد محدود می‌شود. در طول این زمان، نویسنده می‌تواند پیشنهادهایی را برای برآورده کردن هر هدفی بنویسد- و این پیشنهادها بلافاصله توسط ذهن ناخودآگاه جذب می‌شود!

قدرت کلمات نوشتاری

نوشتن پیشنهادهای خود به هنگام قرار گرفتن در حالت افزایش نفوذپذیری دارای اثر قوی‌ای بر روی ذهن است. در یک جامعه‌ی باسواد، غالباً تاثیری را که نوشتن بر روی افکار، خواسته‌ها و آرزوهایمان دارد نادیده می‌گیریم. نوشتن بسیار قدرتمند است زیرا به تمرکز بر روی کلمات و ایده‌هایی که می‌نویسیم نیاز دارد.

۱- Instant Self-Hypnosis Writer’s Induction

نوشتن ما را مجبور می‌کند تا بر روی آنچه که باید بیان کنیم تمرکز کنیم. هنگامی که می‌خوانیم، معمولاً ایده‌ها و افکار شخص دیگری را بیان می‌کنیم حتی اگر آن‌ها با افکار و ایده‌های ما در تضاد باشند. با این حال، هنگامی که می‌نویسیم، این منبع همیشه از داخل ما و انگیزه‌های فردی‌مان بیرون می‌آید و از آنجایی که به هنگام نوشتن آنچه را که می‌نویسیم مشاهده می‌کنیم نتیجه‌ی برعکس رخ می‌دهد. نوشتن افکار، ایده‌ها و پیشنهادات را دوباره به ذهن برمی‌گرداند و در آنجا منعکس می‌کند. نوشتن همچنین ما را مجبور می‌کند تا افکار خود را در سطح بالاتری سازماندهی کنیم.

نوشتن به شیوه‌ی طبیعی ذهن به تنهایی قدرتمند است. نوشتن در حالت افزایش نفوذپذیری ذهن اثر آنچه که می‌نویسید را چند برابر می‌کند ..... به ویژه اگر آنچه را که می‌نویسید به شکل پیشنهاد باشد. این به گونه‌ای است که لحظه‌ای که پیشنهادها را می‌نویسید آن‌ها از صفحه بیرون پریده و این پیام‌ها را دوباره به ذهن درونی‌تان با اثر شگفت انگیزی می‌فرستند. بنابراین، قدرت نوشتن به هنگام هیپنوتیزم کردن را نباید دست کم گرفت. اگر بدرستی انجام شود، می‌تواند اثر سریع و طولانی‌تری در مقایسه با شکل‌های دیگر هیپنوتیزم داشته باشد.

گسترش خود هیپنوتیزم فوری به تمامی اهداف واقعی در زندگی خود

اگر دست نوشته‌های حرفه‌ای بخش قبل برای یک یا چند هدف شما مناسب نباشد، شیوه‌ی ترکیبی خود هیپنوتیزم فوری می‌تواند دارای ارزش خاصی برای شما باشد. شیوه‌ی خواندن/نوشتن

هیپنوتیزم شما را قادر می‌کند تا پیشنهادات خود را برای هر هدف بهبود خود بنویسید. حتی اگر یک دست نوشته‌ی آماده شده از بخش قبل مناسب اهداف شما باشد، ممکن است دوست داشته باشید تا آن را با موقعیت و انگیزه‌ی خود سازگار کنید.

ایجاد پیشنهادهای درمانی

همچون دیگران ممکن است احساس کنید که دارای اعتماد به نفس یا دانش لازم برای نوشتن پیشنهادهای درمانی خود نیستید. برای یادگیری چگونگی ایجاد پیشنهادات خود، ساختار پیشنهادات موجود در دست نوشته‌های حرفه‌ای این کتاب را مطالعه کنید. آن‌ها از چندین نوع پیشنهاد استفاده می‌کنند و بیشتر دست نوشته‌ها با ساختار مشخصی نوشته می‌شوند که می‌توان آن‌ها را مطالعه و بازسازی کرد.

اگر زمان و صبر لازم را برای یادگیری اینکه چگونه پیشنهادات هیپنوتیزم را ایجاد کنید ندارید، جایگزین سریع و راحتی در بخش بعدی آورده شده است.

خود هیپنوتیزم فوری به هنگام نوشتن

- هیپنوتیزم را می‌توان به هنگام نوشتن دست نوشته‌ای که به این منظور طراحی شده است القاء یا حفظ کرد.
- شیوه‌های خواندن و نوشتن خود هیپنوتیزم فوری را می‌توان برای شکل دادن شیوه‌ای راحت برای انتقال پیشنهادات خود با همدیگر ترکیب کرد.

۷

الگوی پیشنهادی

برگشت فهرست

زمانی که شیوه‌ی ترکیبی خود هیپنوتیزم فوری را کشف کردم، تصمیم گرفتم تا شیوه‌ی نوشتن پیشنهادات هیپنوتیزمی سفارشی را بدون داشتن مشکلات بسیار ایجاد کنم. من الگوی ساده‌ی جای خالی را پر کن[۱] که می‌توانید در عرض چند دقیقه از آن استفاده کنید را ایجاد کردم. من این را «الگوی پیشنهادهای سفارشی[۲]» می‌نامم.

این الگو چگونه کار می‌کند

این الگو برای استفاده شدن در طول یک جلسه‌ی خود هیپنوتیزم فوری طراحی شده است تا شما پیشنهادهای موثر خود را به هنگام باقی ماندن در حالت هیپنوتیزم بنویسید. این الگو به عنوان راهنمایی برای کمک به شما در نوشتن پیشنهادات برای هر هدفی

۱- fill-in-the-blank template
۲- Customized Suggestion Template

که انتخاب کرده‌اید عمل می‌کند. این الگو شما را به نوشتن پیشنهادات از طریق درخواست از خود برای نوشتن عبارت‌های مثبت در ارتباط با هدفتان هدایت می‌کند.

در صفحه‌ی بعد، می‌توانید نمونه‌ای از چگونگی تاثیر «الگوی پیشنهادهای سفارشی» هنگامی که به شکل مناسبی پر می‌شود را مشاهده کنید. این الگوی ساده، دست نوشته‌ی کمی اصلاح شده است که من برای کمک به کاهش موفقیت آمیز وزن در خود نوشته‌ام. به پیشنهادهایی که نوشته‌ام، نوع کلمات و عبارت‌هایی که استفاده کردم نگاهی بیندازید. توجه داشته باشید که آن‌ها برای شرایط و انگیزه‌های من نوشته شده‌اند. به هنگام نوشتن پیشنهادات خود، می‌توانید آن‌ها را با شخصیت و موقعیت خود سازگار کنید، اما فرمول کلی باید یکسان باشد. بعد از بررسی الگوی نمونه، آموزش‌های جزئی درباره‌ی چگونگی استفاده از آن برای رسیدن به حداکثر کارایی داده می‌شود.

الگوی پیشنهادهای سفارشی

- *هدف خود را به اختصار بیان کنید.*

من تا ۱۲ می ۲۰۱۱، ۱۰ پوند وزن کم می‌کنم.

- *هنگامی که به هدف خود می‌رسید، زندگی چگونه بهبود پیدا می‌کند؟*

هنگامی که ده پوند لاغرتر می‌شوم، کمر لاغر و باریکتری خواهم داشت.
هنگامی که ده پوند وزن کم می‌کنم، بدن لاغرتری خواهم داشت.
من در ورزش‌هایی همچون تنیس سریع‌تر عمل می‌کنم و ده پوند لاغرتر می‌شوم.
هنگامی که ده پوند از چربی بدنم کم می‌شود، جذاب‌تر به نظر می‌رسم.

- *هنگامی که به هدف خود می‌رسید، خود را در حال انجام چه کاری می‌توانید مشاهده کنید که الان انجام نمی‌دهید؟*

من خود را در حال پوشیدن لباس‌هایی با کمر سی و چهار اینچی مشاهده می‌کنم.
من خود را با اعتماد به نفس در حال درآوردن پیراهنم در کنار ساحل مشاهده می‌کنم.
من خود را در حال لذت بردن از ورزش‌هایی همچون شنا کردن و دویدن مشاهده می‌کنم.

من خود را در حال حضور در میهمانی‌ها با اعتماد به نفس مشاهده می‌کنم.
من خود را در حال حرکت سریع و خوب بر روی زمین تنیس مشاهده می‌کنم.
«من خود را در حال خریدن لباس‌هایی مناسب‌تر مشاهده می‌کنم.

- ***صحنه‌ی چند حسی را که در آن به امتیازهای ناشی از رسیدن به هدف‌تان دست پیدا می‌کنید توصیف کنید. (از زمان حال استفاده کنید.)***

من تصور می‌کنم که الان میانه‌ی ژانویه است و من در سواحل ویرجینیا در حال ملاقات با دوستانم هستم. در حالی که تازه به ساحل رسیده‌ایم بر روی حوله‌های ساحل می‌نشینیم. من برخورد امواج اقیانوس را بر روی صورتم احساس می‌کنم، اما احساس گرما نیز می‌کنم زیرا اشعه‌های خورشید تابستان بر روی من می‌تابد. بنابراین، با اعتماد به نفس کامل پیراهنم را درمی‌آورم. دوستانم درباره‌ی اینکه به چه هیکل و ظاهر خوبی دست پیدا کرده‌ام با من صحبت می‌کنند. و من به آن‌ها می‌گویم که ده پوند لاغرتر شده‌ام. من آگاه هستم که غریبه‌ها در حال نگاه کردن به من هستند و جذب اندام متناسب و لاغر من شده‌اند. هنگامی که بلند می‌شوم و به سمت آب می‌روم تا شنا کنم، احساس آرامش و اعتماد به نفس نسبت به بدنم می‌کنم زیرا به امواج سرد رسیده‌ام. من احساس سبکی و جذابیت بیشتری می‌کنم. الان که ده پوند وزن کم کرده و لاغرتر شده‌ام راحت‌تر و سریع‌تر شنا می‌کنم.

- ***چه نوع پیشنهادهای رفتاری می‌توانید برای کمک به خود در رسیدن به هدف‌تان ارائه بدهید؟***

من اشتیاق بالایی برای تمرین کردن برای حداقل ۳۰ دقیقه در روز دارم. اشتیاقم برای خوردن غذاهای قنددار روز به روز در حال کاهش یافتن است. هنگامی که غذا می‌خورم، می‌فهمم که بعد از خوردن نیمی از غذایم کاملاً سیر شده‌ام. من دو ساعت قبل از رفتن به خواب دیگر هیچ غذایی نمی‌خورم.

(بخش بیداری)

«با شمردن تا عدد پنج از هیپنوتیزم بیدار خواهم شد. هنگامی که به عدد پنج می‌رسم، کاملاً هوشیار شده و از هیپنوتیزم بیدار می‌شوم. یک ..... شروع به بیدار شدن از هیپنوتیزم می‌کنم. دو ..... از محیط اطراف خود آگاه می‌شوم ..... احساس رضایت، امنیت و آرامش می‌کنم. سه ..... منتظر رسیدن به نتایج مثبتی از جلسه‌ی هیپنوتیزم خود هستم. چهار ..... احساس خوش‌بینی و تازگی می‌کنم. پنج ..... پنج ..... پنج ..... الان کاملاً به هوشیاری رسیده و از هیپنوتیزم بیدار می‌شوم.»

چگونه الگوی خود را پر کنید

مثال قبلی به شما فرمولی برای مطالعه و پیروی ارائه داد. در ذهن بسپارید که برای رسیدن به اهداف خود، عبارت‌هایی که می‌نویسید از عبارت‌های آن مثال متفاوت خواهد بود – اگرچه آن‌ها باید از همین قاعده‌ی کلی پیروی کنند. در زیر بخش‌های الگو و نوع پیشنهادهایی که باید زیر هر عنوان نوشته شود توضیح داده شده است.

هدف خود را به اختصار بیان کنید.

این عبارت باید پیشنهاد بسیار مستقیمی باشد که ذهن شما را بر روی آن هدف متمکز کند. تحت این عنوان در بخش الگو، جمله‌ی واحدی را در ارتباط با آنچه که می‌خواهید تغییر دهید یا به آن برسید بنویسید. در طول هر جلسه‌ی خود هیپنوتیزم فوری فقط بر روی یک هدف کار کنید. تا جایی که می‌توانید به طور خاص و مشخص هدف خود را بیان کنید. تلاش کنید تا از بیان اهداف و عبارت‌های مبهمی همچون «می‌خواهم خوشحال باشم» اجتناب کنید. اگر هدفتان در ارتباط با یک مسئله‌ی احساسی همچون خوشحالی یا اعتماد به نفس است، در بیان هدف خود دلیل اینکه چرا دوست دارید خوشحال و با اعتماد به نفس باشید را ذکر کنید. برای مثال، هنگامی که بر سر کارم حاضر می‌شوم، می‌خواهم خوشحال و خوش‌بین باشم.»

هنگامی که به هدف خود می‌رسید، زندگی چگونه بهبود پیدا می‌کند؟

در این بخش، با اراده‌ی خود آنچه را که می‌خواهید و چرایی خواستن آن را تاکید کنید. این پیشنهادهای هیپنوتیزمی ذهن درونی را دوباره برنامه‌ریزی کرده و قدرت عزم و اراده‌ی شما را افزایش می‌دهد. عبارت‌های ساده‌ای همچون «من .... خواهم کرد.» را ایجاد کنید که مزایای رسیدن به اهداف شما را توصیف می‌کنند. اگرچه می‌توانید عبارت‌هایی را وارد کنید که احساسات بهبود شده‌ی خود را در این بخش پیش‌بینی کند، اما تا جایی که می‌توانید عبارت‌هایی را وارد کنید که نشان‌دهنده‌ی بهبودهای مشخص و محسوسی است که از موفقیت شما نشات می‌گیرد. هر جمله را با تکرار هدف خود تمام کنید.

هنگامی که به هدف خود می‌رسید، خود را در حال انجام چه کاری می‌توانید مشاهده کنید که الان انجام نمی‌دهید؟
این پیشنهادها به طور خودکار تصاویر ذهنی با ماهیت عینی و مشخصی ایجاد کرده که به عنوان پیشنهادهای غیرمستقیم و قدرتمندی عمل می‌کنند. در زیر هر عنوان، هر جمله را با عبارت «من خود را در حال .... مشاهده می‌کنم.» شروع کنید. سپس آن را با عبارتی درباره‌ی یک عمل به پایان برسانید- عملی که می‌توانید خود را در حال انجام آن به هنگام رسیدن به هدف‌تان تصور کنید. تا جایی که می‌توانید این عبارت‌ها را بسازید.

صحنه‌ی چند حسی را که در آن به امتیازهای ناشی از رسیدن به هدف‌تان دست پیدا می‌کنید توصیف کنید.

این یکی از قدرتمندترین اشکال پیشنهاد هیپنوتیزم است زیرا شامل تصویرپردازی دقیق و چند حسی است. پاراگرافی که توصیف کننده‌ی یک صحنه‌ی دقیق است و در آن خود را در حال رسیدن به اهداف‌تان توصیف می‌کنید را بنویسید. هر چند جمله و جزئیاتی که می‌توانید درباره‌ی آن صحنه تصور کنید را در این پاراگراف بنویسید. آن صحنه چگونه به نظر می‌رسد، در کجا و چه زمانی رخ می‌دهد و غیره. همچنین احساساتی را که بعد از رسیدن به هدف خود دارید توصیف کنید. مطمئن شوید که همه چیز را به زمان حال می‌نویسید.

چه نوع پیشنهادهای رفتاری می‌توانید برای کمک به خود در رسیدن به هدف‌تان ارائه بدهید؟

عبارت‌هایی که در این بخش ساخته می‌شود را پیشنهادهای بعد از هیپنوتیزم می‌نامند. آن‌ها به شما کمک می‌کنند تا برای رسیدن به موفقیت بر موانع چیره شوید. به چیزهایی که می‌دانید باید در راه رسیدن به اهداف‌تان انجام دهید فکر کنید. سپس پیشنهادهایی را که نشان دهنده‌ی یک خواسته‌ی قوی برای انجام آن‌هاست بنویسید. همچنین به خواسته‌ها یا رفتارهایی که دوست دارید در راه رسیدن به اهداف‌تان از انجام آن‌ها اجتناب کرده یا آن‌ها را کاهش دهید فکر کنید. سپس عبارت‌هایی را بنویسید که نشان می‌دهد این خواسته‌ها و رفتارها در حال کم شدن هستند. عبارت‌های خود را مثبت و تا جایی ممکن تاکیدی کنید.

الگوی پیشنهادی

- «الگوی پیشنهادهای سفارشی» به هنگام هیپنوتیزم شدن نوشتن پیشنهادهای درمانی را آسان می‌کند.
- این الگو را می‌توان برای هر هدف بهبود خود استفاده کرد.
- یک نمونه در زندگی حقیقی که نشان می‌دهد چگونه این الگو را در طول یک جلسه باید کامل کرد در این بخش ارائه شد. جزئیاتی که هر بخش از این الگو را شرح می‌داد نیز در این بخش مورد بحث و بررسی قرار گرفت.

۸

جلسات خود هیپنوتیزم فوری سفارشی

برگشت فهرست

در این بخش، یاد خواهید گرفت تا از ترکیب خواندن/نوشتن هیپنوتیزم به ترتیبی خاص برای سفارشی کردن جلسات خود هیپنوتیزم فوری برای رسیدن به هر هدف بهبود خود استفاده کنید. شما یاد خواهید گرفت تا چگونه «الگوی پیشنهادهای سفارشی» که در بخش هفتم مطرح شد را در جلسات هیپنوتیزم خود به شیوه‌ای بگنجانید که این فرایند را راحت و سرگرم کننده کند.

چگونه باید از شیوه‌ی ترکیبی استفاده کرد

برای استفاده از شیوه‌ی خواندن/نوشتن خود هیپنوتیزم فوری این گام‌ها را بردارید:

۱) در هر جلسه فقط یک هدف را برای کار کردن انتخاب کنید.
۲) مکان ساکت و آرامی را پیدا کنید که در آن برای ۲۰ دقیقه یا بیشتر کسی مزاحم شما نخواهد شد.
۳) هر جلسه را از طریق خواندن با صدای بلند «القای خود هیپنوتیزم فوری نویسنده» که در این بخش آورده شده است شروع کنید. آن را به همان شیوه‌ای که برای القای اصلی می‌خواندید بخوانید.
۴) در انتهای القاء- هنگامی که در حالت هیپنوتیزم قرار دارید- به یکی از صفحات «الگوی پیشنهادهای سفارشی» مراجعه کنید. (شما باید این کار را انجام دهید.)
۵) پیشنهادات خود را مطابق راهنمایی‌های موجود در صفحه‌ی «الگوی پیشنهادهای سفارشی» بنویسید. از طریق نوشتن در این کتاب، شما تمامی دست نوشته‌های خود را در مکانی در اختیار دارید که اگر دوست داشتید جلسات خود را در آینده تکرار کنید، استفاده از آن برای‌تان راحت باشد. (یادداشت زیرا را مشاهده کنید.)
۶) هنگامی که نوشتن پیشنهادات سفارشی خود را تمام کردید، جلسه‌ی خود را از طریق خواندن بخش «بیداری» کامل کنید. این بخش در انتهای هر صفحه‌ی الگو آورده شده است.

نکته: یک الگوی خالی برای استفاده‌ی شما بلافاصله بعد از «القای نویسنده‌ی خود هیپنوتیزم فوری» وجود دارد. در بخش ضمیمه‌ی ۲

چندین صفحه‌ی الگو که مناسب بسیاری از جلسات سفارشی شماست تعبیه شده است.

تکرار جلسات سفارشی خود

بسیاری از جلسات سفارشی شما باید روزانه برای حدوداً دو هفته تکرار شود تا به نتایج رضایت بخش دست پیدا کنید. هنگامی که یک جلسه‌ی خود هیپنوتیزم فوری سفارشی را تکرار می‌کنید، نیازی ندارید تا پیشنهادها را برای یک هدف دوبار بنویسید! زمانی که برای هدف خاصی پیشنهادها را نوشتید، الگویی که باید آن را پر کنید به دست نوشته‌ای که آماده‌ی استفاده‌ی مکرر شماست تبدیل می‌شود.

برای تکرار کردن یک جلسه‌ی سفارشی، این گام‌ها را بردارید:

۱) «الگوی پیشنهادهای سفارشی» خود را که معادل با پیشنهادات هیپنوتیزمی است و دوست دارید تکرار کنید در وسط کتاب قرار دهید.

۲) از طریق خواندن بخش «القای خود هیپنوتیزم فوری خواننده» که در فصل ۵ موجود است جلسه‌ی خود را شروع کنید.

۳) به دست نوشته‌ی سفارشی خود که در وسط کتاب قرار داده‌اید مراجعه کرده و تمامی پیشنهاداتی را که نوشته‌اید با صدای بلند بخوانید. نیازی نیست تا عناوین بخش الگو را با صدای بلند بخوانید. برای مثال، نیازی

نیست تا با صدای بلند جمله‌ی «هدف خود را به اختصار بیان کنید» را بخوانید.

۴) آن جلسه را همچون همیشه با خواندن بخش «بیداری» با صدای بلند تمام کنید.

شما خواهید فهمید که تکرار جلسات سفارشی سریع و آسان است. جلسات بعدی به زمان کمتری نسبت به جلساتی که در آن پیشنهادات خود را می‌نوشتید نیاز دارد.

آماده شدن برای خود هیپنوتیزم فوری سفارشی

اگر بخش «الگوی پیشنهادهای سفارشی» را مطالعه کرده‌اید و اگر شیوه‌ی ترکیبی خود هیپنوتیزم فوری را به درستی فهمیده‌اید، پس آماده هستید تا جلسه‌ی خود هیپنوتیزم فوری سفارشی خود را شروع کنید.

هنگامی که به بخش پیشنهادات نوشتاری می‌آیید، زمان اختصاص دهید و خود را آرام کنید. و درباره‌ی اینکه آیا پیشنهادهای شما کامل هستند یا نه نگران نباشید. ذهن ناخودآگاه شما آنچه را که هدفتان است حتی اگر نتوانید آن را دقیقاً بر روی کاغذ بیاورید به خوبی می‌داند. به هنگام استفاده از این شیوه هدف و احساساتی که برانگیخته می‌شود حقیقتاً موثر هستند.

القای خود هیپنوتیزم فوری نویسنده

(با صدای بلند خوانده شود)

«با داشتن حس تنهایی و آرامش، در حالی که به آرامی و با ملایمت صحبت می‌کنم، طنین صدایم ذهن و بدنم را آرام می‌کند. بدن من کمتر فعالیت می‌کند گویی همه چیز با دور کند در حال حرکت است. با هر کلمه‌ای که می‌خوانم و هر صدایی که می‌گویم، احساس آرامش و آسایش بیشتری می‌کنم. لحظه به لحظه، ذهنم همچون سطح یک دریاچه‌ی کوهستانی آرام و بی‌صدا شفاف می‌شود.

«هنگامی که ذهنم نافذ و شفاف می‌شود، از تصور خود برای عمیق‌تر آرام شدن به هنگام خواندن استفاده می‌کنم. تصور می‌کنم که به هنگام خواندن بر روی صندلی راحتی در ساحلی زیبا نشسته‌ام. با نگاهی به اطراف خود، شن‌های طلایی را مشاهده می‌کنم که مرا احاطه کرده است.... و امواجی را می‌بینم که به ساحل می‌آیند. صداهای آرام و موزونی را که این امواج تولید می‌کنند به خوبی می‌شنوم.

«رایحه‌ی نسیم ملایم و مرطوب دریا را بر روی بدنم احساس می‌کنم. آفتاب گرم بر روی پوستم می‌تابد و من اشعه‌های طلایی نور خورشید را بر روی جمجمه‌ی سرم احساس می‌کنم که مرا از تنش و اضطراب می‌رهاند. حالا که تمرکزم را بر تابش آفتاب بر روی صورتم .... گونه‌هایم .... گوش‌هایم و اطراف فکم گذاشته‌ام، تمامی افکارم به من آرامش می‌دهد.

«این نور درمانی گردنم را نوازش کرده و گلویم را گرم می‌کند و به کلمات اجازه می‌دهد تا به راحتی و بدون زحمت از دهانم خارج

شوند. احساسم به گونه‌ای است که صدها انگشت کوچک نور بخش فوقانی پشتم را ماساژ می‌دهند- امواج آرامش‌بخش گرما به دست‌ها و انگشتانم برخورد می‌کنند و به من آرامش می‌دهند.

«هنگامی که دم و بازدم کوتاهی می‌کشم، از این حس آرامش‌بخشی که قفسه‌ی سینه‌ام را پر کرده است آگاه می‌شوم (نفسی بکشید و به آرامی آن را بیرون دهید.) هنگامی که نفس کوتاه دیگری می‌کشم و آن را آزاد می‌کنم (نفس دیگری بکشید) تلالو زرد طلایی رنگی شبکه‌ی خورشیدی‌ام را پر می‌کند. ..... و من در کل ناحیه‌ی معده‌ام احساس آرامش و آسایش عمیقی می‌کنم.

«من در ذهن خود بدنم را بررسی می‌کنم ..... و اجازه می‌دهم که هر تنش یا اضطرابی از طریق جریان نور به آرامی از بین برود. حالا به پاهایم توجه می‌کنم ...... هنگامی که نور خورشید به آن‌ها می‌تابد، آن‌ها تقریباً شاداب و براق می‌شوند. پاهای من احساس آرامش بسیاری می‌کنند حتی نوک انگشتان پاهایم احساس گرما و آرامش می‌کند.

«در حالی که از خورشید درخشان لذت می‌برم، به هنگام آماده شدن برای هیپنوتیزم کردن خود، تصور می‌کنم چشم‌هایم را بسته‌ام. سه بار نفس عمیق و آرامی می‌کشم (سه بار نفس عمیق بکشید) برای چند لحظه می‌توانم درخشش نور نارنجی رنگی را از میان پلک‌های بسته‌ام ببینم. اما حالا که توجه خود را به سمت مرکز ذهنم هدایت می‌کنم آن نور به تاریکی آرامش‌بخشی تبدیل می‌شود.

«حالا تصور می‌کنم که به یک ساختمان مدرن، بلند و زیبا نزدیک می‌شوم. از میان در چرخان عبور کرده و وارد لابی زیبایی می‌شوم.

در داخل ساختمان محافظ امنیتی مسلح و قوی‌ای ایستاده است که از ساختمان در برابر مهاجمان محافظت می‌کند. محافظ با نگاهی خشن به من نگاه می‌کند، اما بعد مرا به عنوان مالک آن ساختمان شناسایی می‌کند. او برای من کار می‌کند. من به او سلام می‌کنم و به سوی آسانسور می‌روم.

«من انعکاس تصویر خود را در سطح آیینه مانند درهای آسانسور می‌بینم. آرام به نظر می‌رسم و دارای اعتماد به نفس هستم. دکمه‌ی پایینی را می‌فشارم و درهای آسانسور باز می‌شود. هنگامی که وارد محفظه‌ی بزرگ و شیک آسانسور می‌شوم، احساس امنیت زیادی می‌کنم. حالا به سمت دکمه‌های آسانسور که شماره‌ی طبقات را نشان می‌دهد برمی‌گردم. شماره‌ی ده را می‌فشارم تا مرا ده طبقه زیر سطح زمین ببرد. عدد ده روشن شده و درهای آسانسور بسته می‌شود. آسانسور به آرامی و با صدایی نرم و لطیف به سمت پایین حرکت می‌کند .... عددهای روشن بالای در را که تغییر می‌کنند مشاهده می‌کنم. هر عدد برای لحظه‌ای هنگامی که آسانسور از طبقه‌ی نشان داده شده عبور می‌کند روشن می‌شود. هنگامی که این اعداد ..... یک به یک .... تغییر می‌کنند، احساس می‌کنم که در حال رفتن به مکان شگفت انگیزی در درون خود هستم.

«یک ..... هنگامی که آسانسور به سمت پایین می‌رود، اعداد روشن شده در بالای در آسانسور را مشاهده می‌کنم.... با هر عدد به آرامش بیشتری می‌رسم.

«دو ..... آسانسور همچنان به پایین می‌رود ..... پایین‌تر از سطح آن.

«سه ..... تا زمانی که به عدد ده برسم، عمیقاً هیپنوتیزم خواهم شد.»

«چهار ..... با چشمان باز هیپنوتیزم خواهم شد ..... پیشنهادات مفید در اختیارم قرار خواهد گرفت.

«پنج ..... احساس می‌کنم که بدون زحمت و به آرامی به پایین می‌روم. احساس آرامش عمیق‌تری می‌کنم.

«شش ..... در حالی که آسانسور پایین می‌رود، همچنان اعداد بالای در را که یک به یک تغییر می‌کنند مشاهده می‌کنم.

«هفت ..... همچنان آسانسور به پایین می‌رود ..... الان احساس آرامش بسیار زیادی می‌کنم.

«هشت ..... احساس امنیت می‌کنم ..... احساس آرامش می‌کنم ..... و همچنان آسانسور به پایین ..... پایین ..... و پایین می‌رود.

«نه ..... به خود اجازه می‌دهم تا الان به راحتی با چشمان باز وارد هیپنوتیزم شوم.

«ده ..... آسانسور می‌ایستد. عدد ده را که بالای در روشن شده است مشاهده می‌کنم. من به مقصد رسیده‌ام. حالا من هیپنوتیزم شده‌ام.

هنگامی که در باز می‌شود، وارد یک اتاق مطالعه‌ی مبله شده می‌شوم. هیزم سوزان در شومینه به آرامی شعله می‌کشد گویی که به من در آن اتاق خوشامد می‌گوید. به صندلی ظاهراً راحتی نزدیک می‌شوم و روی آن می‌نشینم. کتابی را از میز کوچک کنار صندلی برمی‌دارم. جلد کتاب را که نوشته است خود هیپنوتیزم فوری می‌خوانم. کتاب را باز کرده و شروع به خواندن آن می‌کنم. جملات کتاب مستقیماً مرا خطاب قرار داده و از صفحات کتاب بیرون پریده و وارد ذهنم می‌شوند. و این چیزی است که آن‌ها می‌گویند:

«شما الان با چشمان باز هیپنوتیزم شده‌اید. شما الان کاملاً نفوذپذیر شده‌اید. به هنگام نوشتن پیشنهادها برای رسیدن به هدف خود در

هیپنوتیزم باقی می‌مانید. الان ذهن شما بر روی هدف‌تان برای این جلسه متمرکز باقی می‌ماند. این پیشنهادها که شما آن‌ها را به آسانی در ذهن خود شکل داده‌اید از قلم‌تان به روی کاغذ جریان پیدا می‌کند گویی که قلم گسترش ذهن متمرکز شماست. برای ایجاد پیشنهادهای عالی به خود اعتماد کنید. هنگامی که هر پیشنهاد را می‌نویسید، آن پیشنهاد ریشه‌ی عمیقی در ذهن شما دارد.و بلافاصله فعال می‌شود. شما این شکل خود هیپنوتیزم فوری را بسیار موثر و آسان برای استفاده خواهید یافت.

(حالا به یک صفحه‌ی سفید «الگوی پیشنهادهای سفارشی» مراجعه کنید.)

الگوی پیشنهادهای سفارشی

هدف خود را به اختصار بیان کنید.

....

....

....

....

....

....

هنگامی که به هدف خود می‌رسید، زندگی چگونه بهبود پیدا می‌کند؟

....

....

....

....

....

....

هنگامی که به هدف خود می‌رسید، خود را در حال انجام چه کاری می‌توانید مشاهده کنید که الان انجام نمی‌دهید؟

....

....

....

....

....

....

صحنه‌ی چند حسی را که در آن به امتیازهای ناشی از رسیدن به هدف‌تان دست پیدا می‌کنید توصیف کنید.

....

....

....

....

....

....

....

....

چه نوع پیشنهادهای رفتاری می‌توانید برای کمک به خود در رسیدن به هدف‌تان ارائه بدهید؟

....

....

....

....

....

(بخش بیداری)

«**با شمردن تا عدد پنج از هیپنوتیزم بیدار خواهم شد. هنگامی که به عدد پنج می‌رسم، کاملاً هوشیار شده و از هیپنوتیزم بیدار می‌شوم. یک ..... شروع به بیدار شدن از هیپنوتیزم می‌کنم. دو ..... از محیط اطراف خود آگاه می‌شوم ..... احساس رضایت، امنیت و**

آرامش می‌کنم. سه ..... منتظر رسیدن به نتایج مثبتی از جلسه‌ی هیپنوتیزم خود هستم. چهار ..... احساس خوش‌بینی و تازگی می‌کنم. پنج ..... پنج ..... پنج ..... الان کاملاً به هوشیاری رسیده و از هیپنوتیزم بیدار می‌شوم.»

۹

نکات دیگری درباره‌ی خود هیپنوتیزم فوری

برگشت فهرست

حالا که فهمیدید خود هیپنوتیزم فوری چیست و چگونه کار می‌کند، چند نکته‌ی هنوز گفته نشده وجود دارد که ممکن است دوست داشته باشید از آن‌ها آگاهی کسب کنید. این بخش شما را با برخی جزئیات مهم درباره‌ی این شیوه آشنا می‌کند و به برخی سوالات غالباً مطرح شده جواب می‌دهد.

تضمین موفقیت

عنصر اصلی هر هیپنوتیزمی انگیزه‌ی شرکت کننده در آن است. اگر حقیقتاً به دنبال آنچه که بر زبان می‌گویید هستید، خود هیپنوتیزم فوری می‌تواند به شما در رسیدن به آن سریع‌تر و آسان‌تر کمک کند. این به نظر خیلی مشخص و واضح می‌رسد زیرا ممکن است ادعا کنید که همه آنچه را که بر زبان جاری می‌کنند به

دنبال همان هستند. با این حال، بعضی وقت‌ها خواستار دست یافتن به چیزی هستیم چون همسران، شرکا یا پزشکان به ما می‌گویند که ما باید آن‌ها را بخواهیم. برای افزایش سرعت رسیدن به نتایج خود هیپنوتیزم فوری و بالا بردن طول مدت آن، این انگیزه باید از سوی شما و تنها شما بیاید.

دو عنصر دیگری که به موفقیت خود هیپنوتیزم فوری کمک می‌کنند باور و انتظار هستند. شما باید باور داشته باشید که خود هیپنوتیزم فوری می‌تواند در رسیدن به اهدافتان به شما کمک کند و شما باید منتظر رسیدن به نتیجه از جلسات خود باشید. اگر در توضیح اینکه هیپنوتیزم چیست و چرا خود هیپنوتیزم فوری وسیله‌ی ارزشمندی برای رسیدن به اهداف خود است به آگاهی کاملی دست پیدا کرده‌اید، پس دلیل خوبی برای باور کردن اینکه این شیوه موثر است در اختیار دارید. در این مورد، باور شما بر اساس دانش واقعی‌تان شکل می‌گیرد و این باور باید شما را به سمت انتظار برای رسیدن به نتایج رهنمون کند. میلیون‌ها نفر از هیپنوتیزم برای کمک به خود در تغییر زندگی‌هایشان استفاده کرده‌اند و الان خود هیپنوتیزم فوری این نیرو را در خدمت شما قرار می‌دهد. بنابراین، چرا نباید منتظر رسیدن به نتایج خوب و مثبتی باشید؟

اعتراض‌ها و محدودیت‌های احتمالی

اگرچه خود هیپنوتیزم فوری یک شیوه‌ی موثر و ارزشمند خود هیپنوتیزم است، اما دارای محدودیت‌هایی نیز است. در اینجا چند نمونه از این محدودیت‌ها را ذکر می‌کنم:

برای بازگشت به گذشته و احیای دوباره موثر نیست. **شیوه‌ی هیپنوتیزم با چشمان باز برای بیشتر اهداف بهبود خود موثر و کارآمد است، اما شیوه‌ی موثری برای بازگشت به گذشته یا احیای دوباره نیست. ایجاد فرایند بازگشت به گذشته که یادآوری واضح و مشخص برخی حوادث (یا مجموعه‌ای از حوادث) است که در گذشته رخ داده در طول یک جلسه‌ی خود هیپنوتیزم فوری سخت است. به طرز مشابهی، ایجاد فرایند احیای دوباره که حادثه‌ای را از گذشته دوباره زنده می‌کند با هر یک از انواع خود هیپنوتیزم بسیار سخت است. این امر ممکن است به این دلیل باشد که با چشمان باز مشاهده‌ی تصاویری که درذهن به وجود می‌آید سخت است. یا ممکن است به این دلیل باشد که تلاش برای احیای دوباره بدون نظارت حرفه‌ای کاری غیرعاقلانه است زیرا دوباره زنده کردن برخی تجربیات می‌تواند مشکل ساز شود.**

حریم خصوصی فرد مورد نیاز است. **همانطور که قبلاً آگاه شدید، خود هیپنوتیزم فوری دارای چندین مزیت بر خود هیپنوتیزم سنتی است اما به حریم خصوصی افراد نیاز دارد. برخی افراد در پیدا کردن زمان و مکان برای خود به گونه‌ای که بدون مزاحمت از جانب کسی یا بدون خجالت احتمالی از اینکه کسی صحبت‌های آن‌ها را محرمانه بشنود بتوانند دست نوشته‌ها را با صدای بلند بخوانند دچار مشکل هستند. این یک اعتراض درست است و برای این افراد خود هیپنوتیزم ساکت با چشمان بسته ممکن است بهتر باشد. اما در خانه این مشکل را می‌توان از طریق آگاه کردن دیگران از انجام این کار برطرف کرد. به آن‌ها بگویید که به ۲۰**

دقیقه تنهایی نیازدارید و شیوه‌ی بهبود خود نیازمند این است که با صدای بلند صحبت کنید. ممکن است از کنجکاوی آن‌ها درباره‌ی کاری که در حال انجام آن هستید شگفت زده شوید و آن‌ها ممکن است حتی بخواهند تا خود هیپنوتیزم فوری را برای خود امتحان کنند.

به اندازه‌ی کافی عمیق نیست. مسئله‌ی عمق هیپنوتیزم بعضی وقت‌ها در ارتباط با خود هیپنوتیزم فوری نیز مطرح می‌شود. مخالفان این شیوه ممکن است این اعتراض را داشته باشند که خود هیپنوتیزم فوری در عمق حالت‌های هیپنوتیزمی که ایجاد می‌کند محدود است و خود هیپنوتیزم سنتی می‌تواند سوژه را عمیق‌تر هیپنوتیزم کند. حقیقت این است که اندازه‌گیری عمق حالت هیپنوتیزم، صرف نظر از اینکه از چه شیوه‌ی القایی استفاده می‌شود، غالباً سخت است. بسیاری از افراد (از جمله خود من) پدیده‌هایی را در طول جلسات خود هیپنوتیزم فوری‌شان گزارش کرده‌اند که حاکی از آن است که در مقیاس‌های کاملاً پذیرفته شده عمق هیپنوتیزمی آن‌ها به حالت میانی رسیده است. این موضوع همچنین باید یادآوری شود که هیپنوتیزم تا حدی یک مهارت است. بنابراین، هر چقدر بیشتر فرد از شیوه‌های خود هیپنوتیزم فوری استفاده کند، عمیق‌تر وارد حالت هیپنوتیزم می‌شود. همچنین به یاد داشته باشیئد که عمق هیپنوتیزم کمتر از انگیزه‌ی سوژه‌ی هیپنوتیزم برای هیپنوتیزم شدن مهم نیست.

برای درمان درد مناسب نیست. حتماً متوجه نبود هیچ نوع دست نوشته‌ای در این کتاب با هدف تسکین دردهای بدن شده‌اید ..... و دلیل خوبی برای این مسئله وجود دارد. از خود هیپنوتیزم فوری یا هر شکل دیگر هیپنوتیزم برای درمان درد بدون مشورت اولیه با پزشک خود استفااده نکنید! درد نشان دهنده‌ی این است که مشکلی در بدن وجود دارد. هیپنوتیزم می‌تواند (کاملاً موثر) درد را بدون درمان علت آن از بین ببرد که این امر می‌تواند منجر به بروز مشکلاتی در آینده شود. بنابراین، مواظب باشید. حتماً با پزشک خود درباره‌ی هر دردی، چه حاد و چه مزمن، صحبت کنید و از او بپرسید که آیا خود هیپنوتیزم (یا هر شکل دیگر کمک به خود) را می‌توان در مورد شما به کار برد یا نه.

سوال‌ها و جواب‌ها

در زیر رایج‌ترین سوالاتی که در ارتباط با خود هیپنوتیزم فوری مطرح می‌شود به همراه جواب‌های مفید به آن‌ها داده شده است:

۱) *برای رسیدن به یک هدف چند بار باید خود هیپنوتیزم فوری را انجام داد؟* هر جلسه‌ی خود هیپنوتیزم فوری را یکبار در روز (برای هر هدف) تکرار کنید تا به نتایج مورد نظر خود برسید. بعضی وقت‌ها، رسیدن به نتایج مورد نظر خود فقط یک جلسه طول می‌کشد. در زمان‌های دیگر، ممکن است چندین جلسه طول بکشد.

۲) *اگر بعد از تکرار یک جلسه برای چند بار به نتایج مورد نظر خود نرسیدید چه اتفاقی می‌افتد؟* اگر جلسه‌ی خود

هیپنوتیزم فوری را حداقل ۷ بار تکرار کردید و همچنان به نتایج مورد نظر خود نرسیدید، مطمئن شوید پیشنهادهایی که استفاده می‌کنید حقیقتاً برای هدف شما به کار می‌رود یا نه. همچنین، ببینید آیا می‌توانید هدف‌تان را به اهداف کوچکتر تقسیم کنید یا نه. اگر هدف شما خیلی بزرگ است، این پیشنهادات می‌تواند ذهن ناخودآگاه شما را گیج کند. اگر آن هدف را می‌توان به اهداف کوچکتر تقسیم کرد، پس جلسه‌ی بعد را بر روی نخستین هدف کوچکتر خود متمرکز کنید. هنگامی که در هدف اول خود موفق شدید، به هدف بعدی بروید و همین روند را ادامه دهید.

۳) *بهترین زمان برای استفاده از خود هیپنوتیزم فوری چه زمانی است؟* بهترین زمان برای استفاده از خود هیپنوتیزم فوری به هنگام صبح درست بعد از بلند شدن از خواب ..... قبل از خوردن صبحانه یا قهوه است. زمان مناسب بعدی درست قبل از رفتن به خواب به هنگام شب است. برای رسیدن به حداکثر تاثیر، از استفاده از خود هیپنوتیزم فوری بعد از مصرف یک غذای سنگین یا بعد از مصرف نوشیدنی‌ای که دارای قهوه است اجتناب کنید.

۴) *آیا پیشنهادهای هیپنوتیزمی و عبارت‌های مثبت یکسان هستند؟* این روزها استفاده از عبارت‌های مثبت شکل رایجی از درمان در فرایند کمک به خود است که هم برای ذهن و هم برای بدن به کار می‌رود. این روند خوبی است که از آن همه می‌توانند سود ببرند. اما عبارت‌های مثبت و

پیشنهادهای هیپنوتیزمی بعضی وقت‌ها از همدیگر متفاوت هستند. تمامی عبارت‌های مثبت پیشنهادهایی برای ذهن درونی هستند و به ویژه زمانی که با حالت ریلکسیشن و مدی‌تیشن همراه می‌شوند خیلی شبیه به پیشنهادهای هیپنوتیزمی در شکل و عملکرد هستند. با این حال، عبارت‌های مثبت غالباً یک شرایط کلی همچون بهبود سلامتی عمومی بدن، رسیدن به ثروت و خوشحالی را مورد هدف قرار می‌دهند. پیشنهادهای هیپنوتیزمی که در خود هیپنوتیزم فوری استفاده می‌شود نواحی خاصی از تغییر را مورد هدف قرار می‌دهند و هدف از آن‌ها تغییر مستقیم رفتار یا مجموعه‌ای از رفتارها است. علاوه بر آن، عبارت‌های مثبت معمولاً به زمان حال ایجاد می‌شوند، در حالی که پیشنهادهای هیپنوتیزمی ممکن است بعضی وقت‌ها از زمان آینده نیز استفاده کنند. از پیشنهادهای هیپنوتیزمی می‌توان برای تغییر یک رفتار در زمان خاصی استفاده کرد. بعد از این تشخیص، خود هیپنوتیزم فوری را می‌توان به راحتی برای استفاده از عبارت‌های مثبت به شیوه‌ای موثر سازگار کرد. حالت هیپنوتیزمی که توسط خود هیپنوتیزم فوری ایجاد می‌شود می‌تواند به شکل قابل توجهی میزان جذب ذهنی عبارت‌های مثبت را افزایش دهد. ضمیمه‌ی ۱ را برای بدست آوردن اطلاعات بیشتر درباره‌ی چگونگی استفاده از عبارت‌های مثبت برای به حداکثر رساندن تاثیر آن مشاهده کنید.

۵) *آیا باید تمامی پیشنهادها را به زمان حال ایجاد کرد؟* نه، مهم نیست که تمامی پیشنهادهای هیپنوتیزمی به زمان حال ایجاد شوند. در حقیقت، این تجربه‌ی من بوده است که انجام این کار می‌تواند موثر باشد. این کار حتی می‌تواند باعث شود که ذهن ناخودآگاه این پیشنهادها را رد کند. با ذهن درونی باید با مهارت زیادی رفتار کرد. قرار دادن تمامی پیشنهادات به زمان حال می‌تواند برای ذهن ناخودآگاه خیلی مستبدانه باشد. علاوه بر این، برخی پیشنهادها را نمی‌توان فقط در زمان حال قرار داد. برای مثال، پیشنهادهای بعد از هیپنوتیزم زمان‌های خاصی را در آینده زمانی که این پیشنهادها باید فعال شوند هدف قرار می‌دهند. بهتر این است که از مثال داده شده در بخش «الگوی پیشنهادهای سفارشی» پیروی کرد. در آنجا شما پیشنهادهای بسیاری را پیدا خواهید کرد که برخی در زمان حال و برخی در زمان آینده هستند.

۶) *آیا می‌توانم یک جلسه‌ی خود هیپنوتیزم فوری را ضبط کرده و سپس آن را تکرار کنم؟* بله، شما می‌توانید جلسه‌ی هیپنوتیزم خود را ضبط کرده و به آن به عنوان وسیله‌ی ایجاد خود هیپنوتیزم گوش کنید. اما این شیوه دیگر خود هیپنوتیزم فوری نیست. گوش کردن به یک نوار هیپنوتیزم وسیله‌ی رایج و غالب هیپنوتیزم و خود هیپنوتیزم است و گوش کردن به یکی از صداهای خود ممکن است برای‌تان موثر باشد. اما همانطور که فهمیدید، شیوه‌های سنتی دارای نقایص خود هستند. برای مثال، به

هنگام گوش کردن به صدای ضبط شده‌ی خود ممکن است خوابتان ببرد. این در بسیاری از موارد برای خود من هم اتفاق افتاده است. می‌دانم که گوش کردن به یک نوار صوتی به تلاش کمتری در مقایسه با استفاده از شیوه‌ی خود هیپنوتیزم فوری نیاز دارد اما تلاش مضاعفی که بر روی خود هیپنوتیزم فوری می‌گذارید ارزش آن را دارد که زمان و انرژی خود را بر روی آن قرار دهید.

۷) *اگر در طول یا بعد از یک جلسه‌ی خود هیپنوتیزم فوری احساس هیپنوتیزم نکردید، چه اتفاقی رخ می‌دهد؟* برای چند جلسه یا بیشتر ممکن است احساس و حالت هیپنوتیزم نکنید. این احساس مهم نیست. هیپنوتیزم حالت بسیار طبیعی است- حالتی که بدون آگاهی از آن بارها وارد آن می‌شوید. شیوه‌ای که متوجه موفقیت‌آمیز بودن تلاش‌های خود می‌شوید نتایجی است که در ارتباط با هدف خود به آن دست پیدا می‌کنید. هنگامی که ناگهان فهمیدید که دیگر به کشیدن سیگار نیازی ندارید یا در نهایت به راحتی وزن کم می‌کنید، پس بدانید که این بدلیل موفقیت شما در شیوه‌ی خود هیپنوتیزم فوری است.

۸) *آیا می‌توانم پیشنهادهای خود را بدون استفاده از «الگوی پیشنهادهای سفارشی» بنویسم؟* بله، می‌توانید پیشنهادات خود را بنویسید. این الگو برای ساده کردن کار و نه محدود کردن شما در این کتاب آورده شده است. اگر فهمیدید که چگونه پیشنهادات موثری برای جلسات خود هیپنوتیزم فوری خود بنویسید، پس می‌توانید این کار را

خود انجام دهید. شیوه‌های خود هیپنوتیزم فوری را فقط در جایی که مناسب است استفاده کنید، اما پیشنهادهای خود را به همراه استفاده از «الگوی پیشنهادهای سفارشی» بنویسید (یا بخوانید.)

۹) ***آیا چیزی وجود دارد که برای بالا بردن تاثیر خود هیپنوتیزم فوری بتوان از آن استفاده کرد؟*** **بله. در اوایل این کتاب این موضوع پیشنهاد شد که پخش موسیقی آرامش‌بخشی در پس زمینه در طول جلسات خود هیپنوتیزم فوری می‌تواند تجربه‌ی شما را بهتر کند. نوارهای صوتی آماده‌ای در بازار وجود دارد که مخصوصاً برای تشویق، بالا بردن و حتی القای هیپنوتیزم طراحی شده‌اند. من استفاده از آن‌ها را به شما توصیه می‌کنم. اگر این نوارها با هدفون استفاده شوند، می‌توانند کیفیت جلسات خود هیپنوتیزم فوری شما را بالا ببرند. این وسایل قطعاً می‌توانند موفقیت جلسه‌ی هیپنوتیزم شما را افزایش دهند زیرا صدا و انعکاس آن در فضای جلسه‌ی خود هیپنوتیزم فوری نقش مهمی در قرار دادن شما در حالت هیپنوتیزم ایفا می‌کنند.**

طبیعتاً، شما تنها قاضی نهایی هستید که می‌توانید تصمیم بگیرید کدام تکنولوژی کمک به خود به بهترین شکل ممکن برای‌تان موثر است. اگر هیپنوتیزم فوری برای‌تان موثر افتاد، به آن وفادار بمانید. با این حال، اگر شیوه‌های سنتی و نوارهای صوتی را ترجیح می‌دهید، این هم خوب است! نکته‌ی مهم این است که خود

هیپنوتیزم فوری شیوه‌های دیگر هیپنوتیزم و خود هیپنوتیزم را نفی یا جایگزین نمی‌کند. خود هیپنوتیزم فوری جایگزین موثرتری برای شیوه‌ی آن‌ها می‌باشد.

این به عهده‌ی خود شماست

الان دیگر باید فهمیده باشید که چرا خود هیپنوتیزم فوری یک ابداع موفقیت‌آمیز در فرایند کمک به خود است. خود هیپنوتیزم فوری به شما شیوه‌ی قدرتمند، سریع و راحتی برای تغییر زندگی خود ارائه می‌دهد و شما کسی هستید که تصمیم می‌گیرید آیا آن را عملی کنید یا نه . هیچ شیوه‌ی بهبود خودی، صرف نظر از اینکه چقدر ساده و موثر است، اگر تصمیم و اراده به استفاده از آن را نداشته باشید موثر نخواهد بود. حرف آخر را شما خواهید زد.

ضمیمه‌ی ۱

چگونه عبارت‌های مثبت خود را تقویت کنیم

برگشت فهرست

در اوایل این کتاب من از عبارت‌های مثبت به عنوان وسیله‌ی ناکارآمدی در تغییر خود یاد کردم. اما از آنجایی که افراد بسیاری از عبارت‌های مثبت استفاده می‌کنند، فکر کردم که بهتر است شناخت بیشتری از آن‌ها ارائه کنم و ایده‌ای که آن‌ها را موثرتر می‌کند در اختیارتان بگذارم.

عبارت‌های مثبت پیشنهادهایی برای ذهن هستند. من بر این عقیده هستم که آن‌ها از طریق شخصیتی در برنامه‌ی زنده‌ی شنبه شب[۱]، استوارت اسمالی[۲]، که توسط آل فرانکن[۳] بازی می‌شد معروف شدند. آیا او را به یاد دارید؟ او همیشه با انرژی خاصی در مقابل آینه می‌نشست و می‌گفت: «من به اندازه‌ی کافی خوب هستم. من به اندازه‌ی کافی باهوش هستم. و مردم مرا دوست دارند.» حرف‌های او خنده‌دار ..... و احمقانه بود. اما عبارت‌های مثبت نه احمقانه هستند و نه خنده‌دار. مشکل استفاده از عبارت‌های مثبت

۱- Saturday Night Live
۲- Stuart Smalley
۳- Al Franken

این است که (همانطور که گفتم) برای رسیدن به نتایج مورد نظر به تکرار بارها و بارهای آن‌ها نیاز است. یک دلیل برای این موضوع این است که ذهن اگر در حالت افزایش نفوذپذیری قرار نداشته باشد، معمولاً این عبارت‌های مثبت را حتی در صورت تکرار نیز رد می‌کند. دلیل دیگر این است که عبارت‌های مثبت غالباً دارای یک نتیجه‌ی مشخص نمی‌باشند. برای مثال، فقط گفتن اینکه شما به اندازه‌ی کافی باهوش هستید کافی نیست. ذهن درونی شما ممکن است این ایده را رد کند چون این جمله خیلی مبهم است و این عبارت مثبت سوالات بی‌جواب دیگری را به وجود می‌آورد. در مورد چه چیزی باهوش هستید؟ در مورد کتاب باهوش هستید؟ در مورد خیابان باهوش هستید؟ در مورد لباس باهوش هستید؟ در مقایسه با چه کسی باهوش هستید؟ اگر به ذهن ناخودآگاه شما اطلاعات کافی برای گرفتن نتایج خوب داده نشود، ذهن ناخودآگاه‌تان احتمالاً به عبارت‌های مثبت شما اصلاً واکنش نشان نمی‌دهد.

این به معنی این نیست که استفاده از عبارت‌های مثبت همیشه هدر دادن زمان است. اما راهی برای تقویت و بیشتر کردن ظرفیت جذب عبارت‌های مثبت توسط ذهن وجود دارد. برای تقویت آن‌ها، عاقلانه این است که در صورت امکان آن عبارت مثبت را به برخی تصویرپردازی‌های خاص بصری مناسب آن الصاق کرد. شما ممکن است قبلاً با عبارت‌های مثبت کار یا از آن استفاده کرده باشید. آفرین بر شما! پس اگر نتیجه‌ی دلخواه خود را نگرفته‌اید، هیچ نیازی به ترک آن‌ها وجود ندارد. به جای آن، به این فکر کنید که در کدام محیط‌ها این عبارت‌های مثبت به شما سود می‌رسانند.

آن‌ها را به شکل مشخصی بنویسید. بنابراین، اگر عبارت مثبت شما این است: «من باهوش هستم.» توصیفی از اینکه در کجا و چگونه خود را در حال استفاده از هوش‌تان می‌بینید بنویسید. در سر کار؟ در محیط‌های اجتماعی؟ این نوع جزئیات تاثیر روحی و روانی عبارت‌های مثبت را بالا می‌برد. پس برای به کار بردن آن عبارت مثبت برای ذهن خود با تاکید بیشتر، از دست نوشته‌های القای خود هیپنوتیزم فوری قبل از خواندن آن عبارت مثبت استفاده کنید. همیشه بعد از آن نیز بخش «بیداری» را بخوانید. برای راحت‌تر کردن کارها، «الگوی پیشنهادهای سفارشی» را به «الگوی عبارت‌های مثبت سفارشی» تبدیل کنید. هنگامی که این الگو از شما می‌خواهد تا هدف خود را بیان کنید، عبارت مثبت خود را بنویسید. سپس، ادامه‌ی آن صفحه‌ی الگو را پر کنید و توجه بیشتری بر روی بخش توصیف چند حسی بگذارید. برای عبارت‌های مثبت، می‌توانید درخواست الگو را برای تغییرات رفتاری در صورت علاقه در نظر نگیرید.

ضمیمه‌ی ۲

برگشت فهرست

چگونه بلافاصله دیگران را هیپنوتیزم کنیم

الان که اصول اساسی هیپنوتیزم و خود هیپنوتیزم فوری را فهمیده‌اید، آیا می‌دانید که دارای دانش و توانایی برای هیپنوتیزم کردن دوست یا شریک خود هستید؟ شما ممکن است دارای دوست یا شریکی باشید که به هیپنوتیزم و بهبود خود علاقمند است. الان شیوه‌ی ساده‌ای را به شما نشان می‌دهم که می‌توانید با آن فرد دیگری را به سرعت و به راحتی هیپنوتیزم کنید.

شما ممکن است حتی دوست داشته باشید تا به نوبت همدیگر را هیپنوتیزم کنید- یعنی در هیپنوتیزم شریک هم شوید. البته، قبل از شروع شریک شما باید اصول اساسی هیپنوتیزم را همچون شما بداند. مهمترین نکته‌ای که شریک هیپنوتیزم‌گر شما باید بداند این است که چه چیزی انتظار دارد و چه چیزی انتظار ندارد. شما باید از شریک خود بخواهید تا بخش سوءتعبیرهای هیپنوتیزم را بخواند. زمانی که اصول اساسی فهمیده شد، می‌توانید از شریک خود بخواهید تا به عنوان شروع بخش «القای اصلی» را بخواند. فقط از شریک یا دوست خود بخواهید تا بر روی صندلی راحتی بنشیند، چشمانش را ببندد و به شما گوش کند. در این نوع هیپنوتیزم اگر شریک شما چشمانش را ببندد، برای هر دوی شما آسان‌تر خواهد

بود. زمانی که چشمان شریک شما بسته شد، فقط بخش «القای اصلی» از فصل اول کتاب را برای او بخوانید، با این تفاوت که هر جا به ضمیر «من» برخورد کردید، ضمیر «تو» یا «شما» را جایگزین آن کنید. متن دست نوشته را به آرامی و با لحنی آرامش‌بخش درست همانطور که برای خود این کار را انجام می‌دادید بخوانید. بعد از تمام شدن قسمت آسانسور و شمارش از ۱ تا ۱۰، به شریک خود بگویید که الان هیپنوتیزم شده است و مستقیماً به بخش «بیداری» در انتها بروید.

بعد از القاء، شریک یا دوست شما هدف خاصی از دست نوشته‌های موجود در بخش ۲ را انتخاب می‌کند. زمانی که او دست نوشته‌ای را انتخاب کرد، آن را لای کتاب قرار دهید و حالا می‌توانید هیپنوتیزم کردن شریک خود را از طریق خواندن بخش القای خود هیپنوتیزم فوری خواننده شروع کنید. یکبار دیگر تاکید می‌کنم که مجبور خواهید بود تا به جای ضمیر «من» از ضمیر «تو» یا «شما» استفاده کنید. هنگامی که به انتهای بخش القاء رسیدید، جمله‌های هیپنوتیزم با چشمان باز و چگونگی خواندن آن دست نوشته را حذف کنید. به جای آن، فقط به صفحه‌ای که دست نوشته‌ی انتخابی شریک شما قرار دارد مراجعه کرده و شروع به خواندن پیشنهادها کنید. یکبار می‌گویم که خواندن بخش «بیداری» را فراموش نکنید. بعد از خواندن بخش «بیداری»، باید جلسه‌ی آن روز را تمام کنید. تا زمانی که به نتایج مورد نظر خود برسید، باید هیپنوتیزم را روزی یکبار تکرار کنید.

اگر دوست دارید، می‌توانید بنشینید و چشمان خود را ببندید و از شریک خود بخواهید تا شما را به همین شیوه هیپنوتیزم کند.

ضمیمه‌ی ۳

برگشت فهرست

چالش استرس‌زدای خود هیپنوتیزم فوری

آیا استرس را در زندگی خود تجربه کرده‌اید؟ خوب! چه کسی تجربه نکرده است؟ من مطمئن هستم که می‌دانید استرس می‌تواند به پایین آمدن مقاومت سیستم ایمنی بدن کمک کرده و منجر به تمامی انواع بیماری‌های جسمی و روحی و روانی شود. در حقیقت، من به عنوان یک هیپنوتیزم درمانگر به شما می‌گویم که برطرف کردن استرس و اضطراب با استفاده از هیپنوتیزم غالباً می‌تواند این مشکل را حل کند. برخی مشکلات و بیماری‌ها هنگامی که سطح بالای استرس در بدن از بین می‌رود کاملاً رفع می‌شوند. استرس، تنش و اضطراب دارای اثر کاملاً حقیقی‌ای بر انسان هستند– احتمالاً بیش از آنکه حتی فکرش را می‌کنید و با این وجود، این شما هستید که باید کاری برای رفع آن انجام دهید. با این حال، در جهان پر جوش و خروشی که در آن زندگی می‌کنیم، پیدا کردن زمان و شیوه‌های موثر برای کاهش استرس سخت است. رفتن به چشمه‌ی آب معدنی می‌تواند هزینه‌بر باشد. یک ماساژ خوب زمان زیادی می‌برد. مدی‌تیشن (حقیقتش را بخواهید) کسل کننده است. اما الان راه‌حلی را برای رفع این مشکل به شما پیشنهاد می‌کنم. این شیوه دیگر نیازی به پول ندارد ..... و فقط ۱۵ دقیقه در روز به مدت ۷

روز متوالی طول می‌کشد. من این شیوه را «چالش استرس‌زدا» می‌نامم.

استفاده از این شیوه بسیار ساده است. در ابتدا، باید بخش ۱ این کتاب یعنی بخش القای اصلی را بخوانید. این کار زمان زیادی طول نخواهد کشید. سپس، به جای استفاده از خود هیپنوتیزم فوری برای اهداف دیگری که ممکن است داشته باشد، از دست نوشته‌ی «استرس را متوقف کنید» که در بخش ۵ قرار دارد استفاده کنید. این دست نوشته کوتاه و سریع است. از این دست نوشته یکبار در روز برای ۷ روز متوالی استفاده کنید. سپس به احساسی که به آن دست پیدا می‌کنید توجه کنید! بعد از ۷ روز احساس آرامش بیشتری نسبت به زندگی و خود دارید. زندگی‌تان بهتر خواهد شد. مشکلات بزرگ دیگر خیلی بزرگ نخواهند بود و مشکلات کوچک به نظر خنده‌دار خواهند رسید. ممکن است حتی بفهمید که برخی مشکلات‌تان از بین رفته‌اند چون این استرس بود که در وهله‌ی اول آن‌ها را ایجاد می‌کرد.

هنگامی که هفت روز را تمام کردید، می‌توانید از خود هیپنوتیزم فوری برای رسیدن به اهداف دیگر خود استفاده کنید. این شیوه حقیقتاً به شما کمک خواهد کرد تا به اهداف خود حتی سریع‌تر برسید. خبر خوب این است که دیگر استرس همچون گذشته شما را آزار نخواهد داد زیرا شما در حال انجام کاری هستید تا به خود ..... بدن، ذهن و روح‌تان کمک کنید. شما در حال استفاده از خود هیپنوتیزم فوری هستید ..... و زندگی شما هر روز بهتر و بهتر و بهتر خواهد شد.

ضمیمه‌ی ۴

برگشت فهرست

چگونه حالت هیپنوتیزم خود را عمیق‌تر کنیم

اگر می‌خواهید سطح عمیق‌تری از خود هیپنوتیزم فوری را تجربه کنید (و دوست دارید ۵ دقیقه‌ی اضافی را در طول هر جلسه‌ی هیپنوتیزم سپری کنید)، از دست نوشته‌ی زیر استفاده کنید. این دست نوشته بعد از القای خواننده (یا نویسنده) و قبل از یک دست نوشته یا الگوی پیشنهادی استفاده می‌شود. از «دست نوشته‌ی عمیق‌کننده» به همراه دست نوشته‌ای که برای رسیدن به اهداف خود می‌خواهید استفاده کنید. سپس خواندن بخش القاء را آغاز کنید. هنگامی که به انتهای القاء می‌رسید، به «دست نوشته‌ی عمیق‌کننده» مراجعه کرده و آن را با صدای بلند بخوانید. در انتهای آن، به این دست نوشته برای اهداف خود مراجعه کنید و خواندن را ادمه دهید. به یاد داشته باشید که با لحنی آرام این دست نوشته را بخوانید . همچنین نیازی به خواندن با صدای بلند آنچه که در پرانتز نوشته شده است ندارید اما از دستورات داده شده باید پیروی کنید.

دست نوشته‌ی عمیق کننده

(با صدای بلند بخوانید)

«من از زمان خود استفاده کرده و الان سطح خود هیپنوتیزم فوری‌ام را عمیق‌تر می‌کنم.

«الان که با صدای بلند می‌خوانم، در ذهن خود تصور می‌کنم که در مقابل تخته‌ی سیاهی در یک مدرسه ایستاده‌ام. من خود را می‌بینم که یک قطعه گچ را در یکی از دستانم گرفته‌ام. در دست دیگرم، یک پاک کن قرار دارد.

«الان خود را در حال نوشتن حرف A بر روی تخته‌ی سیاه تصور می‌کنم. من می‌بینم که دستم این حرکات را در ذهنم ایجاد می‌کند. من این حرف را با دستخط خود می‌نویسم (این بخش را بدون بستن چشم‌هایتان تصور کنید.) الان خود را در حال پاک کردن حرف A با پاک کنی که در دست دیگرم است تصور می‌کنم ..... تا فقط تخته‌ی سیاه باقی بماند. (این بخش را بدون بستن چشمان خود تصور کنید.)

«الان خود را در حال نوشتن حرف B بر روی تخته‌ی سیاه با دستخط خود مشاهده می‌کنم. من از زمان خود برای به تصویر کشیدن این صحنه با چشمان باز استفاده می‌کنم و می‌دانم که قدرت تصور خوبی دارم و این هیچ تفاوتی نسبت به زمانی که یک داستان خوب را می‌خوانم و حوادث آن را در ذهنم تصور می‌کنم ندارد. از آنجایی که می‌توانم آن را در ذهن خود ببینم، الان آن را با پاک کنی در تصوراتم (آن را تصور کنید) پاک می‌کنم. و می‌فهمم

که الان که این حرف پاک شده است، احساس آرامش بیشتری می‌کنم.

«الان به نوشتن حروف الفبا بر روی تخته‌ی سیاه تصوراتم ادامه می‌دهم و هر بار یک حرف را می‌نویسم و آن را پاک می‌کنم. با هر حرفی که می‌نویسم و پاک می‌کنم، به خود اجازه می‌دهم تا به آرامش عمیق‌تری برسم. من این کار را به آرامی و با دقت انجام می‌دهم تا حرف بعدی در چشم ذهنم شفاف‌تر از قبلی شود. من این کار را ادامه می‌دهم تا زمانی که نوشتن و پاک کردن حرف H به پایان برسد.

«الان با حرف C ادامه می‌دهم (نوشتن و پاک کردن این حرف را بر روی تخته‌ی سیاه تصور کنید.)

«الان با حرف D ..... به آرامش عمیق‌تری می‌رسم.

«الان با حرف E ..... به آرامش عمیق‌تری می‌رسم.

«الان با حرف F ..... احساس آرامش و راحتی می‌کنم.

«حالا با حرف G ..... آرامش بسیاری دارم.

«در نهایت، با حرف H که در هیپنوتیزم قرار دارد تمام می‌کنم.

«الان عمیقاً هیپنوتیزم شده‌ام. من پذیرای تغییرات مثبت هستم. الان آماده‌ی انتقال پیشنهادهای مفید به ذهن درونی‌ام هستم.»

(لطفاً به دست نوشته‌ی منتخب خود مراجعه کنید.)

پیوست ۱: القای جایگزین

برگشت فهرست

«با داشتن حس تنهایی و آرامش، در حالی که به آرامی و با ملایمت صحبت می‌کنم، طنین صدایم ذهن و بدنم را آرام می‌کند. بدن من کمتر فعالیت می‌کند گویی همه چیز با دور کند در حال حرکت است. با هر کلمه‌ای که می‌خوانم و هر صدایی که می‌گویم، احساس آرامش و آسایش بیشتری می‌کنم. لحظه به لحظه، ذهنم همچون سطح یک دریاچه‌ی کوهستانی آرام و بی‌صدا شفاف می‌شود.

«هنگامی که ذهنم نافذ و شفاف می‌شود، از تصور خود برای عمیق‌تر آرام شدن به هنگام خواندن استفاده می‌کنم. تصور می‌کنم که به هنگام خواندن بر روی صندلی راحتی در ساحلی زیبا نشسته‌ام. با نگاهی به اطراف خود، شن‌های طلایی را مشاهده می‌کنم که مرا احاطه کرده است ..... و امواجی را می‌بینم که به ساحل می‌آیند. صداهای آرام و موزونی را که این امواج تولید می‌کنند به خوبی می‌شنوم.

«رایحه‌ی نسیم ملایم و مرطوب دریا را بر روی بدنم احساس می‌کنم. آفتاب گرم بر روی پوستم می‌تابد و من اشعه‌های طلایی نور خورشید را بر روی جمجمه‌ی سرم احساس می‌کنم که مرا از تنش و اضطراب می‌رهاند. حالا که تمرکزم را بر تابش آفتاب بر روی صورتم ...... گونه‌هایم ...... گوش‌هایم و اطراف فکم گذاشته‌ام، تمامی افکارم به من آرامش می‌دهد.

«این نور درمانی گردنم را نوازش کرده و گلویم را گرم می‌کند و به کلمات اجازه می‌دهد تا به راحتی و بدون زحمت از دهانم خارج شوند. احساسم به گونه‌ای است که صدها انگشت کوچک نور بخش فوقانی پشتم را ماساژ می‌دهند- امواج آرامش‌بخش گرما به دست‌ها و انگشتانم برخورد می‌کنند و به من آرامش می‌دهند.

«هنگامی که دم و بازدم کوتاهی می‌کشم، از این حس آرامش‌بخشی که قفسه‌ی سینه‌ام را پر کرده است آگاه می‌شوم (نفسی بکشید و به آرامی آن را بیرون دهید.) هنگامی که نفس کوتاه دیگری می‌کشم و آن را آزاد می‌کنم (نفس دیگری بکشید) تلالو زرد طلایی رنگی شبکه‌ی خورشیدی‌ام را پر می‌کند. ..... و من در کل ناحیه‌ی معده‌ام احساس آرامش و آسایش عمیقی می‌کنم.

«من در ذهن خود بدنم را بررسی می‌کنم ..... و اجازه می‌دهم که هر تنش یا اضطرابی از طریق جریان نور به آرامی از بین برود. حالا به پاهایم توجه می‌کنم ...... هنگامی که نور خورشید به آن‌ها می‌تابد، آن‌ها تقریباً شاداب و براق می‌شوند. پاهای من احساس آرامش بسیاری می‌کنند حتی نوک انگشتان پاهایم احساس گرما و آرامش می‌کند.

«در حالی که از خورشید درخشان لذت می‌برم، به هنگام آماده شدن برای هیپنوتیزم کردن خود، تصور می‌کنم چشم‌هایم را بسته‌ام. سه بار نفس عمیق و آرامی می‌کشم (سه بار نفس عمیق بکشید) برای چند لحظه می‌توانم درخشش نور نارنجی رنگی را از میان پلک‌های بسته‌ام ببینم. اما حالا که توجه خود را به سمت مرکز ذهنم هدایت می‌کنم آن نور به تاریکی آرامش‌بخشی تبدیل می‌شود.

«حالا که بدنم احساس آرامش می‌کند و ذهنم می‌تواند کاملاً تمرکز داشته باشد، خود را ایستاده در کنار یک درخت بلوط بزرگ در مرکز چمن‌زاری پر از گیاه شبدر تصور می‌کنم. خورشید با گرمای خاص خود بر روی پوست بدنم می‌تابد. آسمان صاف و آبی رنگ است. در بالای چمن‌زار می‌بینم که جنگلی وجود دارد. حالا به پای برهنه‌ام نگاهی انداخته و بر روی چمن‌های نرم به سمت جنگل شروع به راه رفتن می‌کنم. خرگوش‌ها که از حضور من در آنجا شوکه شده‌اند به هنگام راه رفتن من بر روی چمن‌زار به این ور و آن ور جست و خیز می‌کنند. من به زودی خود را ایستاده و در ابتدای جنگل می‌بینم.

«در ابتدای جنگل مسیری وجود دارد که به داخل جنگل منتهی می‌شود و در شروع آن مسیر یک جفت کفش صندل راحت پیدا می‌کنم. صندل‌ها را پوشیده و می‌فهمم که کاملاً مناسب پای من هستند. آن‌ها باعث راحتی پاهای من می‌شوند تا به هنگام راه رفتن هیچ مشکلی نداشته باشم. جنگل بسیار آرام و ساکت است و من شروع به راه رفتن در مسیر سایه‌دار می‌کنم. حالا متوجه می‌شوم که در امتداد آن مسیر درخت‌های بید وجود دارد. هر چقدر که بیشتر به دل جنگل می‌روم، احساس آرامش بیشتری می‌کنم. هوا پر از رایحه‌ی خوشایند عطر گل یاس است. نگاه کردن به گل‌های تازه همیشه باعث می‌شود که احساس بسیار خوبی داشته باشم. بنابراین، گل‌های بنفشه‌ی زیبا را به هنگام گذشتن از کنار آن‌ها تحسین می‌کنم. آن‌ها بسیار زیبا هستند و من احساس راحتی و آرامش خیلی زیادی می‌کنم.

«هنگامی که به فضای باز و بزرگ مرکز جنگل می‌روم، قصر بزرگ و باشکوهی را در مقابل خود در بالای تپه مشاهده می‌کنم. همانطور که گام به گام به سمت قصر می‌روم، زیبایی و عظمت این ساختمان بزرگ را تحسین می‌کنم واز دیدن آن پر از حس شگفتی و انتظار هستم.

«هنگامی که نزدیکتر و نزدیکتر می‌شوم، از پل متحرکی عبور می‌کنم که به دو در بزرگ چوبی بسته منتهی می‌شود. در بیرون در شوالیه‌ای که ظاهری پراُبهت دارد و کاملاً مسلح است و از در محافظت می‌کند ایستاده است. هنگامی که این شوالیه به من نگاه می‌کند، نگاهی حاکی از احترام و نزاکت در سیمای او مشخص است. این شوالیه، سپس، تعظیم می‌کند و به من می‌گوید: «به قصر خود دوباره خوش آمدید، عالیجناب.» هنگامی که محافظ درهای بزرگ را باز می‌کند و من وارد قصر می‌شوم، می‌فهمم که قصر مال من است و آن محافظ برای محافظت از من در آن قصر خدمت می‌کند. من دسترسی کاملی به داخل قصر دارم زیرا این قصر ..... قصر ذهن درونی من است. من اینجا در خانه‌ام هستم. من امنیت خاطر دارم و الان از آرامش برخوردارم.

«هنگامی که از میان راهروهایی که به شکل زیبا و ماهرانه‌ای تزئین شده و با فرش‌هایی که به شکل هنرمندانه‌ای بافته شده و نشان دهنده‌ی صحنه‌هایی از زیبایی و تعادل است عبور می‌کنم، خود را در بالای یک راه‌پله‌ی فرش شده‌ی سلطنتی می‌یابم که به سطوح عمیق‌تر قصرم – به سطوح عمیق‌تر ذهنم منتهی می‌شود. در این راه‌پله ده پله وجود دارد و با هر گامی که به پایین می‌روم، عمیق‌تر

به اعماق ذهن درونی‌ام دست پیدا می‌کنم. و هر زمان که به گام دهم برسم، در حالت هیپنوتیزم قرار می‌گیرم.

«یک ..... با آرامش خاطر و به راحتی ..... گام به گام از پله‌ها پایین می‌روم.

«دو ..... با دیدن پله‌ها در ذهنم، خود را در حال پایین رفتن از از آن می‌بینم.

«سه ..... با هر گامی که برمی‌دارم، عمیق‌تر ..... و عمیق‌تر به پایین می‌روم.

«چهار ..... هر چقدر عمیق‌تر به پایین می‌روم، راه‌پله‌ی ..... ذهن ناخودآگاهم عمیق‌تر می‌شود.

«پنج ..... حالا به حرکت خود به سمت پایین ادامه می‌دهم و پایین و پایین می‌روم.

«شش ..... در حالی که به پایین می‌روم، به سمت اتاق‌های عمیق درونی ذهنم حرکت می‌کنم.

«هفت ..... گام به گام به پایین ..... پایین ..... و سطوح عمیق‌تر می‌روم.

«هشت ..... این گام‌ها مال من است و من در اینجا احساس آرامش می‌کنم.

«نه ..... تقریباً به پایین پله‌ها ..... به پی ساختمان قصر می‌رسم.

«ده ..... الان هیپنوتیزم شده‌ام.

«هنگامی که به پله‌ی دهم می‌رسم، وارد یک اتاق مطالعه‌ی مبله شده می‌شوم. هیزم سوزان در شومینه به آرامی شعله می‌کشد گویی که به من در آن اتاق خوشامد می‌گوید. به صندلی ظاهراً راحتی نزدیک می‌شوم و روی آن می‌نشینم. کتابی را از میز کوچک

کنار صندلی برمی‌دارم. جلد کتاب را که نوشته است خود هیپنوتیزم فوری می‌خوانم. کتاب را باز کرده و شروع به خواندن آن می‌کنم. جملات کتاب مستقیماً مرا خطاب قرار داده و از صفحات کتاب بیرون پریده و وارد ذهنم می‌شوند. و این چیزی است که آن‌ها می‌گویند:

«هر زمان که این القای هیپنوتیزم را می‌خوانید، عمیق‌تر از دفعه‌ی قبل وارد هیپنوتیزم می‌شوید. الان می‌توانید پیشنهادهای خوبی را بخوانید و بنویسید. ذهن شما الان شروع به تمرکز بر روی هدف خود برای این جلسه می‌کند. به هنگام خواندن و نوشتن پیشنهادهای هیپنوتیزمی به سادگی در هیپنوتیزم باقی می‌مانید. هنگامی که هر پیشنهادی را می‌خوانید یا می‌نویسید، آن پیشنهاد در ذهن شما ریشه کرده و بلافاصله فعال می‌شود.»

(اگر این نخستین خواندن شماست، بخش «بیداری» را در زیر بخوانید. در غیراینصورت، خواندن و نوشتن دست نوشته‌ی انتخابی خود را ادامه دهید.)

(بخش بیداری)

«با شمردن تا عدد پنج از هیپنوتیزم بیدار خواهم شد. هنگامی که به عدد پنج می‌رسم، کاملاً هوشیار شده و از هیپنوتیزم بیدار می‌شوم. یک ..... شروع به بیدار شدن از هیپنوتیزم می‌کنم. دو ..... از محیط اطراف خود آگاه می‌شوم ..... احساس رضایت، امنیت و آرامش می‌کنم. سه ..... منتظر رسیدن به نتایج مثبتی از جلسه‌ی هیپنوتیزم خود هستم. چهار ..... احساس خوش‌بینی و تازگی

می‌کنم. پنج ..... پنج ..... پنج ..... الان کاملاً به هوشیاری رسیده و از هیپنوتیزم بیدار می‌شوم.»

پیوست ۲: الگوهای پیشنهادهای سفارشی

برگشت فهرست

هدف خود را به اختصار بیان کنید.

....

....

....

....

....

....

هنگامی که به هدف خود می‌رسید، زندگی چگونه بهبود پیدا می‌کند؟

....

....

....

....

....

....

هنگامی که به هدف خود می‌رسید، خود را در حال انجام چه کاری می‌توانید مشاهده کنید؟

....

....

....

....

....

....

....

....

....

صحنه‌ی چند حسی را که در آن به امتیازهای ناشی از رسیدن به هدف‌تان دست پیدا می‌کنید توصیف کنید. (از زمان حال استفاده کنید.)

....

....

....

....

....

....

....

....

چه نوع پیشنهادهای رفتاری می‌توانید برای کمک به خود در رسیدن به هدف‌تان ارائه بدهید؟

....
....
....
....
....

(بخش بیداری)

«با شمردن تا عدد پنج از هیپنوتیزم بیدار خواهم شد. هنگامی که به عدد پنج می‌رسم، کاملاً هوشیار شده و از هیپنوتیزم بیدار می‌شوم. یک ..... شروع به بیدار شدن از هیپنوتیزم می‌کنم. دو ..... از محیط اطراف خود آگاه می‌شوم ..... احساس رضایت، امنیت و آرامش می‌کنم. سه ..... منتظر رسیدن به نتایج مثبتی از جلسه‌ی هیپنوتیزم خود هستم. چهار ..... احساس خوش‌بینی و تازگی می‌کنم. پنج ..... پنج ..... پنج ..... الان کاملاً به هوشیاری رسیده و از هیپنوتیزم بیدار می‌شوم.»

الگوی پیشنهادهای سفارشی *برگشت فهرست*

هدف خود را به اختصار بیان کنید.

....

....

....

....

....

....

هنگامی که به هدف خود می‌رسید، زندگی چگونه بهبود پیدا می‌کند؟

....

....

....

....

....

....

هنگامی که به هدف خود می‌رسید، خود را در حال انجام چه کاری می‌توانید مشاهده کنید؟

....

....

....

....

....

....

....

....

....

صحنه‌ی چند حسی را که در آن به امتیازهای ناشی از رسیدن به هدف‌تان دست پیدا می‌کنید توصیف کنید. (از زمان حال استفاده کنید.)

....

....

....

....

....

....

....

....

چه نوع پیشنهادهای رفتاری می‌توانید برای کمک به خود در رسیدن به هدف‌تان ارائه بدهید؟

....

....

....

....
....

(بخش بیداری)

«با شمردن تا عدد پنج از هیپنوتیزم بیدار خواهم شد. هنگامی که به عدد پنج می‌رسم، کاملاً هوشیار شده و از هیپنوتیزم بیدار می‌شوم. یک ..... شروع به بیدار شدن از هیپنوتیزم می‌کنم. دو ..... از محیط اطراف خود آگاه می‌شوم ..... احساس رضایت، امنیت و آرامش می‌کنم. سه ..... منتظر رسیدن به نتایج مثبتی از جلسه‌ی هیپنوتیزم خود هستم. چهار ..... احساس خوش‌بینی و تازگی می‌کنم. پنج ..... پنج ..... پنج ..... الان کاملاً به هوشیاری رسیده و از هیپنوتیزم بیدار می‌شوم.»

الگوی پیشنهادهای سفارشی ***برگشت فهرست***

هدف خود را به اختصار بیان کنید.

...

...

...

...

...

....

هنگامی که به هدف خود می‌رسید، زندگی چگونه بهبود پیدا می‌کند؟

...

...

...

...

...

....

هنگامی که به هدف خود می‌رسید، خود را در حال انجام چه کاری می‌توانید مشاهده کنید؟

...

...

....
....
....
....
....
....
....

صحنه‌ی چند حسی را که در آن به امتیازهای ناشی از رسیدن به هدف‌تان دست پیدا می‌کنید توصیف کنید. (از زمان حال استفاده کنید.)

....
....
....
....
....
....
....
....

چه نوع پیشنهادهای رفتاری می‌توانید برای کمک به خود در رسیدن به هدف‌تان ارائه بدهید؟

....
....
....

....

....

(بخش بیداری)

«با شمردن تا عدد پنج از هیپنوتیزم بیدار خواهم شد. هنگامی که به عدد پنج می‌رسم، کاملاً هوشیار شده و از هیپنوتیزم بیدار می‌شوم. یک ..... شروع به بیدار شدن از هیپنوتیزم می‌کنم. دو ..... از محیط اطراف خود آگاه می‌شوم ..... احساس رضایت، امنیت و آرامش می‌کنم. سه ..... منتظر رسیدن به نتایج مثبتی از جلسه‌ی هیپنوتیزم خود هستم. چهار ..... احساس خوش‌بینی و تازگی می‌کنم. پنج ..... پنج ..... پنج ..... الان کاملاً به هوشیاری رسیده و از هیپنوتیزم بیدار می‌شوم.»

الگوی پیشنهادهای سفارشی ***برگشت فهرست***

هدف خود را به اختصار بیان کنید.

....

....

....

....

....

....

هنگامی که به هدف خود می‌رسید، زندگی چگونه بهبود پیدا می‌کند؟

....

....

....

....

....

....

هنگامی که به هدف خود می‌رسید، خود را در حال انجام چه کاری می‌توانید مشاهده کنید؟

....

....

....
....
....
....
....
....
....

صحنه‌ی چند حسی را که در آن به امتیازهای ناشی از رسیدن به هدف‌تان دست پیدا می‌کنید توصیف کنید. (از زمان حال استفاده کنید.)

....
....
....
....
....
....
....
....

چه نوع پیشنهادهای رفتاری می‌توانید برای کمک به خود در رسیدن به هدف‌تان ارائه بدهید؟

....
....
....

....
....

(بخش بیداری)

«با شمردن تا عدد پنج از هیپنوتیزم بیدار خواهم شد. هنگامی که به عدد پنج می‌رسم، کاملاً هوشیار شده و از هیپنوتیزم بیدار می‌شوم. یک ..... شروع به بیدار شدن از هیپنوتیزم می‌کنم. دو ..... از محیط اطراف خود آگاه می‌شوم ..... احساس رضایت، امنیت و آرامش می‌کنم. سه ..... منتظر رسیدن به نتایج مثبتی از جلسه‌ی هیپنوتیزم خود هستم. چهار ..... احساس خوش‌بینی و تازگی می‌کنم. پنج ..... پنج ..... پنج ..... الان کاملاً به هوشیاری رسیده و از هیپنوتیزم بیدار می‌شوم.»

الگوی پیشنهادهای سفارشی

برگشت فهرست

هدف خود را به اختصار بیان کنید.

....
....
....
....
....
....

هنگامی که به هدف خود می‌رسید، زندگی چگونه بهبود پیدا می‌کند؟

....
....
....
....
....
....

هنگامی که به هدف خود می‌رسید، خود را در حال انجام چه کاری می‌توانید مشاهده کنید؟

....
....

....
....
....
....
....
....
....

صحنه‌ی چند حسی را که در آن به امتیازهای ناشی از رسیدن به هدف‌تان دست پیدا می‌کنید توصیف کنید. (از زمان حال استفاده کنید.)

....
....
....
....
....
....
....
....

چه نوع پیشنهادهای رفتاری می‌توانید برای کمک به خود در رسیدن به هدف‌تان ارائه بدهید؟

....
....
....

....
....

(بخش بیداری)

«با شمردن تا عدد پنج از هیپنوتیزم بیدار خواهم شد. هنگامی که به عدد پنج می‌رسم، کاملاً هوشیار شده و از هیپنوتیزم بیدار می‌شوم. یک ..... شروع به بیدار شدن از هیپنوتیزم می‌کنم. دو ..... از محیط اطراف خود آگاه می‌شوم ..... احساس رضایت، امنیت و آرامش می‌کنم. سه ..... منتظر رسیدن به نتایج مثبتی از جلسه‌ی هیپنوتیزم خود هستم. چهار ..... احساس خوش‌بینی و تازگی می‌کنم. پنج ..... پنج ..... پنج ..... الان کاملاً به هوشیاری رسیده و از هیپنوتیزم بیدار می‌شوم.»

الگوی پیشنهادهای سفارشی

برگشت فهرست

هدف خود را به اختصار بیان کنید.

....

....

....

....

....

....

هنگامی که به هدف خود می‌رسید، زندگی چگونه بهبود پیدا می‌کند؟

....

....

....

....

....

....

هنگامی که به هدف خود می‌رسید، خود را در حال انجام چه کاری می‌توانید مشاهده کنید؟

....

....

....

....

....

....

....

....

....

صحنه‌ی چند حسی را که در آن به امتیازهای ناشی از رسیدن به هدف‌تان دست پیدا می‌کنید توصیف کنید. (از زمان حال استفاده کنید.)

....

....

....

....

....

....

....

....

چه نوع پیشنهادهای رفتاری می‌توانید برای کمک به خود در رسیدن به هدف‌تان ارائه بدهید؟

....

....

....

....
....

(بخش بیداری)

«با شمردن تا عدد پنج از هیپنوتیزم بیدار خواهم شد. هنگامی که به عدد پنج می‌رسم، کاملاً هوشیار شده و از هیپنوتیزم بیدار می‌شوم. یک ..... شروع به بیدار شدن از هیپنوتیزم می‌کنم. دو ..... از محیط اطراف خود آگاه می‌شوم ..... احساس رضایت، امنیت و آرامش می‌کنم. سه ..... منتظر رسیدن به نتایج مثبتی از جلسه‌ی هیپنوتیزم خود هستم. چهار ..... احساس خوش‌بینی و تازگی می‌کنم. پنج ..... پنج ..... پنج ..... الان کاملاً به هوشیاری رسیده و از هیپنوتیزم بیدار می‌شوم.»